

दौड़-कूद नियमावली..

डी. पी. जोशी
(यूनिवर्सिटी क्लर होल्डर)

प्रथम संस्करण



नवयुग ग्रन्थ कुटीर
घोकातेर : राजस्थान :

१९६५]

[मूल्य ३०० पैसे]

मुख्य वितरक —

नवयुग ग्रंथ कुटीर, बीकानेर

मुद्रक—

पवन आर्ट प्रेस, बीकानेर

अपनी तरफ से—

सबल राष्ट्र की नींव उस राष्ट्र के सबल नागरिक हैं। सबलता का साधन है खेल-कूद व व्यायाम आदि। भारत में खेल-कूद को अधिक महत्व दिया जाने लगा है। आज सारे देश में प्रत्येक स्तर पर, प्रत्येक क्षेत्र में चाहे वे सरकारी विभागीय हों या अर्द्ध सरकारी अथवा गैर सरकारी, खेल-कूद प्रतियोगिताओं का आयोजन होता है। विभागीय क्षेत्रों में प्राथमिकशाला स्तर से लेकर विश्वविद्यालय स्तर तक, छात्र छात्राओं की खेल-कूद प्रतियोगिताएँ आयोजित होती हैं। अर्द्धविभागीय क्षेत्रों में पंचायत-समिति स्तर से लेकर राज्य स्तर तक खेलों का गठन होता है। गैर विभागीय क्षेत्रों में विभिन्न खेल संघों के माध्यम से जिला स्तर से लेकर राष्ट्रीय स्तर तक खेल प्रतियोगिताओं का आयोजन होता है।

खेल-कूद अनुशासन सिखाने का सर्वोत्तम व्यवहारिक साधन है; किन्तु इन आयोजनों में प्रायः अप्रिय घटनाएँ हो जाती हैं जिसका मूल कारण है खेल-कूद के नियमों की अपूर्ण जानकारी। विभिन्न खेलों व दौड़-कूद आदि के निर्धारित नियम होते हैं जिनके अनुसार उनका संचालन होता है। अतः इन नियमावलियों का ज्ञान होना कितना आवश्यक है, यह कहने की आवश्यकता नहीं है।

अंग्रेजी भाषा में खेलों के विषयों पर साहित्य का भंडार मरा हुआ है किन्तु हिन्दी में इस विषय के साहित्य

का अभाव खटकता है। इस अभाव की पूर्ति करने का मेरा प्रथम प्रयास था— “विभिन्न खेलों के नियम” उसकी सफलता ने मुझे प्रस्तुत पुस्तक लिखने की प्रेरणा दी है। प्रस्तुत पुस्तक की सार्थकता हमारे नवयुवक एथलीट व खिलाड़ियों की गुण प्राप्ति पर अवलंबित है।

यथा संभव टेकनीकल अंग्रेजी शब्दों का हिन्दी में समानान्तर शब्दों द्वारा रूपान्तर किया गया है। जहाँ हिन्दी में कोई उच्युक्त शब्द न मिला तो अंग्रेजी के शब्दों को ही देवनागरी लिपि में लिखा गया है ताकि खेल के टेकनीक को समझने में किसी प्रकार की असुविधा न हो।

—लेखक

ट्रैक और फील्ड इवेन्ट्स

(Track And Field Events)

खंड (Section) — १

नियम संख्या—१

प्रतियोगिता के पदाधिकारी:—

व्यवस्थापक पदाधिकारी (Managing Officials)

व्यवस्थापक (Manager) — १

सचिव (Secretary) — १

तकनीकी व्यवस्थापक (Technical Manager) — १

जूरी ऑफ अपील (प्रतियोगिता के पदाधिकारी)

ट्रैक प्रतियोगिता के लिए रेफी — १

फील्ड प्रतियोगिता के लिए रेफी — १ (या एक से अधिक)

ट्रैक प्रतियोगिता के लिए जज — ४ (या चार से अधिक)

फील्ड प्रतियोगिता के लिए जज — ४ (या अधिक)

ट्रैक प्रतियोगिता के लिये धम्पायर — ४ (या अधिक)

समय-गणक (Time-Keeper) — ३ (या अधिक)

स्टार्टर (Starter) — १ (या अधिक)

सहायक स्टार्टर या क्लर्क ऑफ दी कोर्स — १

चक्कर गणक (Lap Scorers) — १ (या अधिक)

रेकार्डर — १ (एक)

मार्शल — १ (एक)

अतिरिक्त पदाधिकारी:—

उद्घोषक (Announcer) — १ (या अधिक)

ऑफिसियल सर्वेयर — १

डाक्टर — १ (या अधिक)

महिलाओं की प्रतियोगिता में अधिक से अधिक महिला पदाधिकारी ही नियुक्त किये जाने चाहिये ।

संभव हो तो महिला डाक्टर होनी चाहिये ।

यदि आवश्यकता पड़े तो सहायक पदाधिकारी भी नियुक्त किये जा सकते हैं, परन्तु इस बात का सदैव ध्यान रखा जाय कि रंगभूमि (Arena) में यथा सम्भव कम से कम भीड़ हो ।

पदाधिकारियों के कार्य :—

नियम संख्या २— व्यवस्थापक (Manager)

व्यवस्थापक प्रतियोगिता का इन्चार्ज होगा और कार्यक्रम के उचित ढंग से संचालन के लिये जिम्मेवार होगा । वह इस बात का ध्यान रखेगा कि समस्त पदाधिकारी कार्य पर तैनात हो गये हैं या

नहीं और जब वह आवश्यकता महसूस करे तो अनुपस्थित पदाधिकारियों के स्थान पर दूसरों को तैनात करेगा, और मार्शल के सहयोग से इस बात की व्यवस्था करेगा कि रंगभूमि (Arena) में केवल अधिकृत (Authorised) व्यक्ति ही घावें।

नियम संख्या ३— तकनीकी व्यवस्थापक (Secretary)

प्रबन्ध समिति या अन्य समितियों की बैठक बुलाने की जिम्मेवारी सचिव पर होगी और वह बैठकों की रिपोर्ट तैयार करेगा। प्रबन्ध सम्बन्धी समस्त व्यवस्था का वह इन्चार्ज होगा, और प्रतियोगिता सम्बन्धी समस्त पत्र व्यवहार करेगा।

नियम संख्या ४— तकनीकी व्यवस्थापक (Technical Manager)

प्रतियोगिता के व्यवस्थापक के अधीन तकनीकी व्यवस्थापक कार्य करेगा। उसकी यह देखने की जिम्मेवारी होगी कि ट्रैक, रनिंग वेय (Running Ways) वृत्त (Circles) चाप (Arc) सेक्टर (Sector) और फील्ड प्रतियोगिता के गड्ढे (Pits) ठीक ढंग से बनाये गये हैं और वह इस बात का भी ध्यान रखेगा कि समस्त उपकरण (Equipments) निर्धारित व्याख्या (Specification) के अनुसार है और नियुक्त निर्णायकों की स्वीकृति के लिए तैयार है। वह इसका भी ध्यान रखेगा कि स्कोरिंग परिणाम व समय आदि के रेकार्ड के लिए पर्चियाँ (Chits) तैयार है।

नियम संख्या ५— जूरी ऑफ अपील—

जूरी ऑफ अपील नियुक्त किये जावेंगे जिनके समस्त नियम

संख्या २३ के अन्तर्गत समस्त एतराज (Protest) प्रस्तुत किये जावेंगे ।
उनका निर्णय अन्तिम होगा ।

नियम संख्या ६— निर्णायक (Referees)

१. ट्रैक, फील्ड और वार्किंग (Walking) इवेन्ट्स के लिए अलग अलग निर्णायक नियुक्त किये जा सकते हैं ।
२. नियमों का पालन हो रहा है या नहीं, इसकी जिम्मेवारी निर्णायकों पर होगी । प्रतियोगिता के दरम्यान उत्पन्न तकनीकी विवाद का वे निर्णय करेंगे जिनके बारे में इन नियमों में कुछ भी प्रावधान नहीं है । यदि जज लोग विवादाग्रस्त विषय पर सर्व सम्मति से या बहुमत से निर्णय नहीं कर पायें कि अमुक व्यक्ति प्रथम या द्वितीय था या नहीं तो इस सूरत में निर्णायक (Referee) को इसके बारे में अपना निर्णय देने का अधिकार होगा ।
३. यदि पहिले से व्यवस्था की गई हो तो निर्णायक जज लोगों को पृथक पृथक प्रतियोगिता के लिए कार्य सौंपेंगे और उन्हें बतावेंगे कि उन्हें क्या क्या कार्य करना है । वे इस बात का निश्चय करेंगे कि प्रतियोगी को नियमानुसार दी जाने वाली अपने अपने प्रयासों (Trials) की संख्या बता दी गई है या नहीं, चाहे यह कार्यक्रम में छपी हुई हों । वे प्रतियोगियों के प्रयास के नाप की निगरानी रखेंगे; अन्तिम परिणाम को चेक (Check) करेंगे और किसी विवादाग्रस्त बिन्दु (Point) पर विचार करेंगे ।
४. प्रतियोगी के अनुचित वर्ताव के लिए उसे प्रतियोगिता से निकालने का निर्णायक को अधिकार होगा और वह प्रतियोगी के वर्ताव

से सम्बन्धित किसी शिकायत या एतराज पर वही निर्णय देगा ।

५. यदि निर्णायक की राय में किसी भी प्रतियोगिता में ऐसे हालात उत्पन्न हो जाय जिससे न्याय का ठकाजा हो कि धनुषक प्रतियोगिता का मुकाबला फिर से हो, तो उस प्रतियोगिता को रद्द करने का उसे अधिकार होगा; और वह प्रतियोगिता फिर से उसी दिन रखी जाय या अन्य किसी अवसर पर रखी जाय, इसका फैसला करने का अधिकार निर्णायक को होगा । यह फैसला वह अपनी मर्जी के मुताबिक करेगा ।
६. किसी भी फील्ड प्रतियोगिता का स्थान परिवर्तन करने का निर्णायक को अधिकार होगा यदि उसकी राय में परिस्थितियाँ वहाँ ऐसा परिवर्तन करना न्यायोचित है । यह परिवर्तन सभी किमा जावेगा जब एक चक्कर (Round) पूरा हो गया है ।
७. प्रत्येक प्रतियोगिता की समाप्ति के शीघ्र पश्चात् परिणाम-पत्रों भरी जावेगी; निर्णायक द्वारा उस पर हस्ताक्षर किये आवेंगे और उसे रेकार्डर (Recorder) को सौंप दिया जावेगा ।

नियम संख्या ७— जज (The Judges)

सामान्य—

१. राष्ट्रीय मंडल (National Association) के द्वारा निर्धारित नियमों के अन्तर्गत तथा ऑलिम्पिक खेलों व यूरोपियन चैंपियनशिप के अलावा, प्रतियोगिता के आयोजक विभिन्न प्रतियोगिताओं के लिए जजों की नियुक्ति करेंगे । निर्णायक (Referee) जजों को काम (Duty) सौंपेगा ।

दौड़ प्रतियोगिता —

२. जज ट्रैक के अन्दर की तरफ एक ही ओर खड़े होकर प्रथम द्वितीय आने वालों का निर्णय करेंगे ।

यदि वे किसी बात पर सत्रं सम्मति से या बहुमत से कोई निर्णय नहीं कर सकें तो वह विवादास्पद विषय रेफ्री को सौंप दिया जावेगा । रेफ्री उस पर अपना निर्णय देगा ।

फील्ड प्रतियोगिता (Field Events)

३. जिस इवेंट (Event) में परिणाम दूरी या ऊँचाई से तय कि जाता है, वहाँ जज प्रतियोगी के प्रत्येक प्रयास (Trial) नापेंगे और उसका रेकार्ड रक्खेंगे । उच्च कूद (High Jump) और बांस कूद (Pole vault) में जब बार (Bar) को ऊँचा कि जावे तो पूरा पूरा नाप रक्खा जावे । इस बात पर विशेष ध्यान दिया जाय जबकि रेकार्ड स्थापित करने के लिए प्रयास किया रहा हो । कम से कम दो जज समस्त प्रयासों के रेकार्ड रक्खें और प्रत्येक चक्कर (Round) के अन्त में अपने रेकार्ड को जांच लें ।

नियम संख्या ८— अम्पायरस (Umpires)

१. अम्पायर रेफ्री के सहायक हैं; उन्हें निर्णय देने का अधिकार नहीं होता ।
२. अम्पायर का कर्तव्य होगा कि वह रेफ्री द्वारा निश्चित स्थान पर खड़ा होकर प्रतियोगिता पर निगरानी रक्खे, तथा यदि किसी प्रतियोगी या अन्य व्यक्ति द्वारा नियम का उलंघन किया जावे तो रिपोर्ट रेफ्री को करे ।

१. रिले-दौड़ में डटा-परिवर्तन के स्थान पर निगरानी रखने के लिए भी धम्पायर नियुक्त किये जाने चाहिये ।

नियम संख्या ६— समय-गणक (Time Keepers)

१. तीन समय-गणक होने चाहिये (उनमें से एक मुख्य समय-गणक होगा) जो हर इवेंट का समय नोट करेंगे । यदि तीनों में से दो का समय मिलता है और तीसरे का नहीं, तो जिन दो घड़ियों का समय मिलता है, वही ऑफिशियल समय माना जावेगा । यदि तीनों का ही समय आपस में मेल नहीं खाता है तो इन तीनों के मध्य का समय माना जावेगा ।
२. अगर किसी कारणवश केवल दो घड़ियां ही समय रेकार्ड करती हों और उनका समय नहीं मिलता है तो जो घड़ी अधिक समय बताती है, वही समय माना जावेगा ।
३. समय की गणना पिस्तौल की आवाज से लेकर प्रतियोगी के समाप्ति रेला (Finishing line) के किनारे की सीने से छूने तक के दायें तककी जावेगी ।
४. एक मील की दौड़ या उसके समकक्ष मोटर दौड़ (जिसमें रेल दौड़ भी शामिल है) के लिए समय की गणना १/१० सेकिण्ड, तक होगी । उसमें अधिक लम्बी दौड़ों के लिए समय गणना १/५ सेकिण्ड तक होगी । किन्तु उसको १/१० सेकिण्ड में परिवर्तन करके रेकार्ड किया जावेगा । (उदाहरणार्थ २/१०, १/१०, १/१०, ८/१०)
५. समय गणना का विद्युत उपकरण भी प्रयोग में लाया जा सकता है ।
६. प्रत्येक इवेंट की समाप्ति के तुरंत पश्चात रेकार्ड काटें भरा जावेगा;

मुख्य समय गणक द्वारा हस्ताक्षर किया जावेगा और रेकार्डर को सौंप दिया जावेगा ।

नियम संख्या १०- स्टार्टर (Starter)

१. प्रस्थान (Start) संबंधी समस्त बातों का निपटारा स्टार्टर द्वारा किया जावेगा ।
२. अपने लक्ष्य पर तैनात प्रतियोगियों पर स्टार्टर का पूर्ण नियंत्रण होगा, और वह दौड़ के प्रस्थान से संबंधित किसी तथ्य का एकाधिकार निर्णायक (Sole Judge) होगा ।
३. जिन दौड़ों में प्रतियोगी एक ही पंक्ति के पीछे खड़े नहीं किये जाते हैं, (याने २००-४०० मीटर अथवा २२०-४४० गज की दौड़ें जिनके लिए घुमावदार ट्रैक होते हैं) स्टार्टर को प्रस्थान पंक्ति की प्रत्येक गली (Lane) के दूसरी ओर ध्वनि विस्तारक यंत्र का प्रयोग करना चाहिये । जहां ऐसे साधन का प्रयोग न हो तो स्टार्टर को ऐसी स्थिति में खड़ा होना चाहिये कि वह प्रत्येक प्रतियोगी के प्रस्थान पंक्ति से न्यूनतम दूरी पर रहे । यदि जहां स्टार्टर ऐसी स्थिति में अपने आपको नहीं रख सकता तो पिस्तौल द्वारा प्रस्थान का संकेत दिया जाना चाहिये ।

नियम संख्या ११- क्लर्कस ऑफ दी कोर्स (Clerks of the Course)

१. क्लर्कस ऑफ दी कोर्स इस बात की जांच करेंगे कि प्रतियोगी सही हीट (Heat) या दौड़ में भाग लें रहे हैं तथा उनके नम्बर उचित ढंग से लगे हुए हैं (एक सीने पर और दूसरा पीठ पर)

२. वे प्रत्येक प्रतियोगी को उसके सही स्थान या गनी में खड़ा करेंगे और जब वे इस प्रकार उन्हें खड़ा कर देंगे तो स्टार्टर को सूचित करेंगे कि सब तैयार हैं। जब दुबारा प्रस्थान के लिये आदेश दिया जावेगा तो क्लर्क ऑफ दी कोर्स प्रतियोगियों को फिर इकट्ठा करेंगे।
३. रिले-दोड़ में डंडों (Bats) को तैयार रखने की जिम्मेवारी क्लर्क ऑफ दी कोर्स की होगी।
४. स्टार्टर के प्रतियोगियों को अपने अपने स्थान पर तैयार हो जाने का आदेश दे चुकने पर क्लर्क ऑफ दी कोर्स इस बात का ख्याल रखेंगे कि कोई भी प्रतियोगी प्रस्थान रेखा पर या उसके आगे अपनी ऊंगलियां भयवा हाथ जबवा पैर नहीं रखे हुए है। यदि किसी प्रकार की कठिनाई उपस्थित होती है तो इस बात की सूचना भीष्ट ही स्टार्टर को दी जावेगी।

नियम संख्या १२— चक्कर गणक (Lap Scorer)

१. १५०० मीटर से लेकर ३ मील की दौड़ों में प्रत्येक प्रतियोगी द्वारा पूरा चक्कर लगाने की गणना का रिकार्ड चक्कर गणक रखेगा। तीन मील से अधिक लम्बी दौड़ों के लिये रेफी की देव रेख में कई चक्कर-गणक नियुक्त किये जावेंगे। उन्हें चक्कर गणना कार्ड (Lap Scoring Card) दिये जावेंगे। उन पर वे प्रतियोगी के प्रत्येक चक्कर पूरा करने में लगे समय को नोट करेंगे। इस कार्य के लिये वे जिम्मेवार होंगे। एक चक्कर गणक को चार से अधिक प्रतियोगियों के समय को नोट नहीं करना चाहिये।
२. एक विशेष चक्कर गणक नियुक्त किया जावेगा जो प्रत्येक प्रतियोगी

को बताता रहेगा कि अब उसे कितने और चक्कर लगाने हैं। वह घंटी द्वारा अथवा अन्य साधन द्वारा अन्तिम चक्कर की सूचना देगा।

नियम संख्या १३- रेकार्डर (The Recorder)

रेकार्डर प्रत्येक इवेंट का समय, या दूरी, या ऊंचाई सहित परिणाम एकत्रित करेगा जो उसे निर्णायक (Referee) और मुख्य समयगणक द्वारा दिया जावेगा। वह यथा शीघ्र यह सूचना उद्घोषक (Announcer) को देगा और स्थान, समय, ऊंचाई, या दूरी आदि को रेकार्ड कर लेने के बाद समस्त रेकार्ड सहित ऑफिसियल परिणाम को प्रतियोगिता के मैनेजर के सुपुर्द करेगा।

नियम संख्या १४- मार्शल (The Marshal)

मार्शल प्रतियोगिता के मैदान का पूरा इन्चार्ज होगा और वह पदाधिकारियों (Officials) और प्रतियोगियों के अलावा किसी को भी मैदान के अन्दर प्रवेश करने और वहां ठहरने नहीं देगा। वह अपने सहयोगियों की सहायता करेगा और उन्हें अपने अपने कार्य सौपेगा। जब पदाधिकारी कार्य पर नहीं लगे हों उस समय के लिए वह उनके बैठने आदि की व्यवस्था करेगा।

नियम संख्या १५- उद्घोषक (The Announcer)

उद्घोषक जनता को प्रत्येक इवेंट में भाग लेने वाले प्रतियोगियों के नाम और उनके नम्बर बतायेगा तथा प्रतियोगिता के प्रसंग में समस्त सूचना (जैसे हीट, लेन, स्थान, समय आदि) देगा। रेकार्डर से प्राप्त सूचना के शीघ्र पश्चात् प्रत्येक इवेंट का परिणाम (स्थान, ५, ऊंचाई और दूरी सहित) घोषित करेगा।

नियम संख्या १६- ऑफिसियल सर्वेयर (The Official Surveyor)

प्रतियोगिता आरम्भ होने के पूर्व ऑफिसियल सर्वेयर ट्रैक और बोर्ड-वेय (Runways) आदि का सर्वेक्षण करेगा और समस्त इवेन्ट्स की दूरी की पैमाइश करेगा तथा वृत्त (Circle), चाप (Arc), सेक्टर (Sector), व फील्ड इवेन्ट से सम्बन्धित अन्य माप आदि की भी पैमाइश करेगा ।

प्रतियोगिता आरम्भ करने से पहिले वह तकनीकी मैनेजर (Technical manager) और रेफी को मैदान की स्थिति के सहो होने का प्रमाण-पत्र देगा ।

खंड (Section) २

नियम संख्या १७- प्रवेश (Entries)

१. अन्तर्राष्ट्रीय एमेथ्योर एसोसिएशन (International Amateur Athletic Federation) के नियमों के अन्तर्गत आयोजित प्रतियोगिता में वही प्रतियोगी भाग ले सकता है जो आइ. ए. ए. एफ. के नियमों के अनुसार प्रवेश की समता (Eligibility) रखता हो ।
२. कोई भी प्रतियोगी अपने देश के बाहर प्रतियोगिता में भाग नहीं ले सकता जब तक उसके देश की मान्यता प्राप्त एथलेटिक एसोसिएशन उसके एमेथ्योर (श्रीकिया) होने की निश्चित गारन्टी न दे दे तथा उसे प्रवेश की इजाजत न दे दे ।
३. समस्त महिला प्रतियोगिता के प्रवेश के साथ नेशनल एसोसिएशन

चालू नहीं रखने दी जावेगी ।

१०. नियुक्त किये गये पदाधिकारी के सिवाय कोई पदाधिकारी भयवा रंगभूमि (Arena) में सड़ा व्यक्ति प्रतियोगियों को समय का गं बेट नहीं देगा ।
११. नियम संख्या ३० धोर ४३ के तहत निर्धारित प्रावधान के अलावा चालू इवेन्ट में किसी प्रतियोगी को किसी प्रकार की सहायता नहीं दी जायगी ।
१२. वेरा संख्या १३ में निर्धारित प्रावधान के अलावा अगर कोई प्रतियोगी अपना प्रयास चूक जाता है, तो इस प्रकार चूके हुए प्रयास के लिए फिर अवसर की अनुमति नहीं मिलेगी ।
१३. यदि कोई प्रतियोगी ट्रंक व फील्ड दोनों इवेन्ट में शामिल हुआ है भयवा एक से अधिक फील्ड इवेन्ट में शामिल हुआ है जो एक साथ हो रही हों तो जब उसे आरम्भ में तय हुए क्रम से भिन्न क्रम में प्रयास की स्वीकृति दे देंगे किन्तु प्रतियोगी इस बात की मांग नहीं कर सकता कि उसे सव प्रयास लगातार एक साथ करने दिया जाय भयवा उन चक्कर (Round) के प्रयासों को करने दिया जाय जिसमें वह अनुपस्थित था ।
१४. फील्ड इवेन्ट में यदि प्रतियोगी अपना प्रयास करने में अकारण (Unreasonably) देर करता है तो हो सकता है कि वह अयोग्य करार दिया जाय ।
१५. पोल-वूड (Pole vault) या थ्रोइंग इवेन्ट (Throwing event) में गिरफ्त को हट करने के लिए प्रतियोगी केवल अपने

२. मित्वाथ आनिमित्तिक खेलों में हीट व फोरवार्ड गार्ड को भी प्रतिदोषिता कमेटी के द्वारा नियंत्रित की जावेगी। आनिमित्तिक खेलों में अन्तर्राष्ट्रीय अभिप्योर एम्पैरिक फेडरेशन की परिषद (Council) तथा युरोपियन पैम्पियनशिप व युरोपियन कमेटी इन खेलों को नियंत्रित करेगी। प्रत्येक राष्ट्र के प्रतिदोषी यथा-मंभन अवसर अनिवार्य हीट में खेलने जावेगे तथा इस प्रकार व्यवस्था की जावेगी कि अन्तिम हीट के लिए छः से कम प्रतिदोषी न हों।

३. किसी भी टूर्नामेंट प्रतिदोषिता में जिसमें प्रतिदोषियों की संख्या इतनी हो कि उन सबको एक साथ प्रथम पंक्ति में नहीं रखना जा सकता तो स्थिति (Positions) की ड्रा (Draw) राष्ट्र के अनुसार होगी जबकि प्रत्येक राष्ट्र का एक प्रतिदोषी 'ड्रा' के क्रमानुसार चुना जावेगा। फिर किसी भी राष्ट्र के अतिरिक्त स्टार्टर्स

(Additional Starters) उसी क्रम में प्रथम पंक्ति के पीछे खड़े किये जावेंगे।

४. प्रतियोगी को उसी हीट में भाग लेने की इजाजत होगी जिस हीट में उसका नाम है, अन्य हीट में नहीं। अन्य हीट में उसी सूत्र में इजाजत मिल सकती है जबकि रेफ्री की राय में परिस्थितिदश परिवर्तन करना उचित जान पड़ा हो।

५. प्रारम्भिक चक्करों (Preliminary Rounds) की प्रत्येक हीट में से कम से कम प्रथम व द्वितीय आने वाले प्रतियोगियों को आगे के चक्कर के लिए लिया जाय।

६. अगर हो सके तो प्रथम व अन्तिम हीट के बीच का न्यूनतम समय निम्नलिखित प्रकार से दिया जाय :—

२२० गज तक की दौड़ के लिए—	४५ मिनट
२२० गज से ऊपर व १००० मीटर तक की दौड़ के लिए —	६० मिनट
१००० मीटर से ऊपर की दौड़ के लिए—	१ घंटे

फील्ड इवेन्ट्स

७. फील्ड इवेन्ट्स की मुख्य प्रतियोगिता में किस किस को शामिल किया जायगा, इस बात को तय करने के लिए यदि आवश्यक हो तो योग्यता स्तर प्रयास करवाये जाय। योग्यता की शर्तें प्रतियोगिता आयोजन समिति द्वारा निर्धारित की जावेगी। ऑलम्पिक खेलों में अन्तर्राष्ट्रीय एम्प्योर एथलेटिक संघ तथा युरोपियन चैम्पियनशिप में युरोपियन कमेटी इन शर्तों को निर्धारित करेगी।

प्रतियोगी लीटरी में निकले तम के अनुसार प्रकाश करेंगे और जहाँ सम्भव हो उनके नाम तमानुसार तामेंक्रम में तला दिये जावें ।

मिश्रित इवेंट्स (Mixed Events)

८. प्रत्येक पृथक पृथक इवेंट के पूर्व लीटरी द्वारा प्रतियोगिता का तम तय किया जावेगा ।
९. थ्रोइंग, पुटिंग और जम्पिंग इवेंट में मिकें तीन प्रकाश दिये जावेंगे ।

१०. १०० मीटर, २०० मीटर, ४०० मीटर, ८०० मीटर की बाधा दौड़ (Hurdles Race) और ११० मीटर की बाधा दौड़ में प्रतियोगियों के समूह (Group) का तम रेफी द्वारा लीटरी तला कर तय किया जावेगा ताकि जहाँ तभव हो तीन या चार प्रतियोगी प्रत्येक समूह (Group) में दौड़ सकें । रेफी को समूह की व्यवस्था इस ढंग से करनी चाहिये कि एक टैस्ट में दो से कम प्रतियोगी न हों । यदि उसकी राय में उचित हो तो वह समूह की दुवारा व्यवस्था कर सकता है ।

नियम संख्या २० — डौपिङ्ग (Doping)

१. मांस पेशी या नब्ज को उत्तेजित कर अपनी शारीरिक क्षमता को वढाने के इरादे से किया गया औषध का इस्तेमाल डौपिङ्ग (Doping) कहलाता है । उसका इस्तेमाल न केवल नैतिक कारणों से बल्कि स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होने के कारण भी गन्धीय है ।

- i. कोई इन्जिनरी जो ऊपर बताये गये सीटिंग का इन्तेजाम करगा है, जो उसे कम्प्यूटिंग इंसेक्शंस एक्सेट्रिक सेक्शन द्वारा निर्धारित कक्ष के लिए नियमित (Suspend) कर दिया जायेगा, और कोई भी इन्जिन जो सीटिंग के इन्तेजाम में परत करेगा, उसे मंदान में बाहर कर दिया जायेगा जहाँ सेक्शन के नियम लागू होते हों।

नियम संख्या २१— मजन और नार (Weight and Measurement)

१. मजान माप प्रमाणित इन्जिनरी द्वारा किया जाना चाहिये और मजान इन्जिनरी नरकार द्वारा स्वीकृत तराजू में लीने जाने चाहिये।
२. चौड़ाई, गूँथ, और जलिन में दूरी को माप जाने वाले टेप का एक गिरा रिमी क्लॉसिक्ली द्वारा टेक-ऑफ प्वाइंट (Take off Point) वृत्त (Circle) या स्क्रैच रेखा (Scratch line) पर रखा जाना चाहिये। यदि दूरी मीटर में मापी जानी है तो दूरी को निकटतम सेंटीमीटर तक मापा जाना चाहिये याने एक सेंटीमीटर में कम के घंटा को नहीं गिनना चाहिये। यदि दूरी फिट में मापनी है तो १०० फिट तक चौपाई इंच के निकटतम तक रिकार्ड करनी चाहिये और यदि १०० फिट में ऊपर दूरी है तो घाया इंच के निकटतम तक की दूरी रिकार्ड करनी चाहिये यानी चौपाई इंच या घाया इंच में कम की दूरी को नहीं गिनना चाहिये। जलिन में ऊँचाई का माप स्वीकृत स्टीम टेप द्वारा जमीन से सेंटर पॉइंट तक लम्बर में (Perpendicular),

लिया जावेगा ।

३. जब फेडरेशन द्वारा स्वीकृत कर दिया जाय तो राजकीय नाप व वजन विभाग द्वारा अनुप्रमाणित वैज्ञानिक नाप-यन्त्रों द्वारा भी नाप लिया जा सकता है ।
४. सड़क पर की गई लम्बी दौड़ का नाप पेशेवर सर्वेयर द्वारा किया जाना चाहिये जो उसके ठीक नाप होने के दो प्रमाण-पत्र देगा ।

नियम संख्या २२— बराबरी का मुकाबला (Ties)

जब प्रतियोगियों का मुकाबला बराबर का रह जाय तो उस बराबरी के मुकाबले (Ties) को निम्नरूप से तय किया जावेगा :—

ट्रैक इवेन्ट

१. किसी हीट में, जिससे बराबर आने वाले प्रतियोगियों के अगले चक्कर या अन्तिम चक्कर में भाग लेने के लिए प्रभाव पड़ता हो तो बराबर आने वाले दोनों प्रतियोगी अगले चक्कर या अन्तिम चक्कर में शामिल किये जाने लायक होंगे; यदि ऐसा न हो सके तो उनका फिर मुकाबला कराया जावेगा । फाइनल में प्रथम स्थान के लिए यदि दो प्रतियोगी बराबर रहें तो रेफी को अधिकार होगा कि वह तय करे कि इस प्रकार बराबर आने वाले प्रतियोगियों के लिए दुबारा मुकाबला करवाना व्यवहारिक (Practicable) या नहीं । यदि वह तय करता है कि ऐसा करना व्यवहारिक नहीं तो वही निर्णय कायम रहेगा ।

फील्ड इवेन्ट्स

२. ऊँचाई के लिए जम्पिंग या वॉल्टिंग

- (क) जिस ऊँचाई पर मुकाबला बराबरी का रहे तो उसके लिए न्यूनतम प्रयास पर उस ऊँचाई को पार करने वाला श्रेष्ठतर माना जावेगा ।
- (ख) 'क' में वर्णित प्रावधान में भी यदि मुकाबला बराबर का रहे तो प्रारम्भ से लेकर अन्तिम प्रयास तक में जिसके कम से कम प्रयास असफल रहे हों, वही श्रेष्ठतर माना जावेगा ।
- (ग) यदि फिर भी मुकाबला बराबर रहे तो जिस प्रतियोगी ने प्रतिप्रोमिता भर में कम से कम (चाहे प्रयास सफल रहे हो या असफल) प्रयास किये हों, वही श्रेष्ठतर माना जावेगा ;
जैसे— (देखो चित्र 'क' पेज २२)

(चित्र 'क')

१.७८	१.८२	१.८५	१.८८	१.९०	१.९३	१.९४	कुल	कुल	स्थान
कुटईच ५'१०"	६'०"	६'१"	६'२"	६'३"	६'४"	६'५"	असफल प्रयास	कुल प्रयास	
अ	—	X S	S	X S	—	X X S	४	८	२
ब	S	S	S	X	X S	X X S	४	८	३
स	S	S	S	S	X X S	X X S	५	—	४
द	S	—	—	X X S	X X S	X X S	—	—	१

— = जम्प नहीं किया; S = सफल; X = असफल

घ, ङ, स, द सभी ने १.६१ मीटर (६'४") पार कर लिया; परन्तु १.६५ मीटर (६'५") पर सभी असफल रहे। अतः बराबरी के मुकाबले को तय करने वाला नियम लागू होगा:—
 चूंकि 'द' १.६२ मीटर (६'४") द्वितीय प्रयास में ही पार कर गया, अतः वह प्रथम घोषित विधा जायगा। दोष तीन का मुकाबला बराबरी का माना जावेगा और जब अन्तिम ऊंचाई पार करने तक याने १.६२ मीटर (६'४") तक किये गये सभी प्रयासों में असफल प्रयासों की जोड़ लगावेंगे। 'अ' या 'ब' के मुकाबले 'ग' के असफल प्रयास अधिक हैं, अतः उसे चौथा स्थान मिलेगा। 'अ' और 'ब' का मुकाबला फिर भी बराबर रहता है; अतः अन्तिम ऊंचाई याने १.६२ मीटर (६'४") तक पार किये गये कुल प्रयासों को जोड़ेंगे। चूंकि 'घ' के कुल प्रयास 'द' के मुकाबले कम हैं, अतः 'घ' को द्वितीय स्थान मिलेगा।

(घ) यदि फिर भी मुकाबला बराबर रहे, तो

१. यदि प्रथम स्थान के लिए निर्णय करना हो, तो बराबर आने वाले प्रतियोगी जिस ऊंचाई पर वे असफल रहे थे, एक एक बार फिर सभी ऊंचाई पर प्रयास करेंगे; यदि फिर भी कोई निर्णय न हो सके तो बार (Bar) को कुछ ऊंचाई तक (जैसा भी प्रतियोगिता से पूर्व घोषित किया जाय) ऊंचा या नीचा किया जावेगा। जब तक कि प्रतियोगी एक ही प्रयास में ऊंचाई पार न कर लें, इसी तरह 'बार' को ऊंचा या नीचा किया जावेगा। बराबरी के मुकाबले के प्रतियोगी को बराबरी का फैसला करने के लिए हर अवसर पर,

प्रयास करना होगा ।

२. यदि बराबरी का मुकाबला अन्य स्थान के लिए हो, तो प्रतियोग को प्रतियोगिता में वही स्थान मिलेगा ।
३. अन्य फील्ड इवेंट में जहाँ फैसला दूरी के द्वारा तय किया जाना हो (जैसे लम्ब-कूद, उछल-कदम-कूद) तो बराबरी के मुकाबला प्रतियोगियों में जिसका द्वितीय प्रयास श्रेष्ठतम रहा हो वही श्रेष्ठ के तौर माना जावेगा । यदि फिर भी मुकाबला बराबरी का रहे तो जिसका तृतीय प्रयास श्रेष्ठतम रहा हो, वही प्रतियोगी श्रेष्ठतर माना जावेगा ।

नियम संख्या २३ — एतराज (Protest)

१. यदि किसी खिलाड़ी (Athlete) के किसी मीट में भाग लेने के सम्बन्ध में कोई एतराज हो, तो उस मीट (Meet) के आरम्भ होने के पूर्व जूरी ऑफ अपील को एतराज किया जा सकता है । यदि जूरी ऑफ अपील निर्णय देने में असमर्थ हों तो वे इन्टरनेशनल एमेच्योर एथलेटिक फेडरेशन को मामला सौंप सकते हैं ।
२. कार्यक्रम के दौरान यदि कोई बात काविले एतराज हो तो शीघ्र ही एतराज किया जा सकता है किन्तु ऑफिसियल परिणाम के घोषित होने के ३० मिनट बाद एतराज नहीं किया जा सकता; या प्रारम्भिक चक्कर में घटना होने के १५ मिनट के पश्चात् एतराज नहीं किया जा सकता ।

२ का एतराज लिखित रूप में जिम्मेदार पदाधिकारी को किया जावे (जो आवश्यकता पड़ने पर जूरी ऑफ

अपील को मामला सुपुर्द करेगा) एतराज की कार्यवाही प्रारम्भ होने से पूर्व एतराज के साथ साथ एतराज शुल्क भी जमा कराई जावे। एतराज के गलत साबित होने पर फीस जमा हो जायगी।

नियम संख्या २४— विश्व रेकार्ड (World Record)

१. जहाँ विश्व रेकार्ड की मांग हो, तो जिस देश में मीट (Meet) हो रही है वहाँ का आइ. ए. ए. एफ. का सदस्य रेकार्ड स्थापित करवावेगा।
२. आइ. ए. ए. एफ. का विभागीय आवेदन पत्र (Official application form) भरा जावेगा, और छः महीने के अन्दर अन्दर आइ. ए. ए. एफ. के कार्यालय को भेज दिया जावेगा। यदि रेकार्ड किसी विदेशी एथलीट ने स्थापित किया है तो उसकी एक दूसरी प्रति (Duplicate Copy) उस एथलीट के राष्ट्रीय एसोसियेशन को भेजी जावेगी।
३. विश्व रेकार्ड स्वीकार कर लिया जावेगा यदि आवेदन पत्र, रेकार्ड स्थापित होने वाले स्थान के व्यक्ति, जो आइ. ए. ए. एफ. का सदस्य हो, द्वारा प्रस्तुत किया गया हो तथा मीट (Meet) के रेफी, जजेज, व रेकार्डर द्वारा प्रमाणित किया गया हो; निम्न प्रकार से प्रमाणित हो—

स्थान—

दिन का समय—

मौसम का हाल—

फील्ड या ट्रैक की दशा—

हवा का दबाव और दिशा—

जमीन का लेंवल—

किसी दौड़ में प्रतियोगी द्वारा पार की गई सही दूरी—

घोषित सही समय, दूरी या ऊंचाई, वजन—

उपस्कर का पदार्थ व नाप—

तथा यह प्रमाणित किया गया हो कि आई. ए. ए.
एफ. के नियमों का पूर्णतया पालन किया गया है।

४. समस्त विश्व रेकार्ड के लिए निम्नलिखित शर्तें लागू होंगी।

(क) जहां रेकार्ड स्थापित किया गया हो वहां का राष्ट्रीय ऐसी
सिसेशन उस रेकार्ड को स्वीकृति दे।

(ख) रिपोर्ट खुले आम की जाय।

(ग) रनिंग और वार्किंग में रेकार्ड सिर्फ उसी ट्रैक पर कायम
किया जावे जो रेत से ऊंचा नीचा न हो, और नियम संख्या
६ के प्रावधान के अन्तर्गत ऑफिसियल समय-गणकों द्वारा
समय निर्णीत किया गया हो जिनकी घड़ियां मुख्य-गणक को
इस बात का दृढ़ निश्चय करवाने के लिए दिखाई गई हो कि
जो समय रेकार्ड किया गया है वह सही है।

वार्किंग (Walking) के लिए ट्रैक अण्डाकार (oval in
Shape) होना चाहिये जो ३५० मीटर (न्यूनतम) से
१०० मीटर (अधिकतम) तक का हो जिसमें दो गोल व दो
सीधी रेखाएं ८० मीटर (न्यूनतम) से १२० मीटर (अधिकतम)
की हो। ट्रैक ऐसे पदार्थ का हो जिस पर साधारण

रनिंग स्पाइक (Running Spikes) का प्रयोग हो सके ।

(५) फील्ड इवेन्ट्स में रेकार्ड तीन जर्जों द्वारा प्रमाणित स्टील टेप (Certified Steel Tape) (जिसमें क्वार्टर इंच या सेंटीमीटर आदि के निधान हो) अथवा जिस देश में मीट हुई है उस देश के सरकारी नाप तौल विभाग द्वारा स्वीकृत किसी वैज्ञानिक साधन द्वारा लिया जावे । फील्ड इवेन्ट्स में निम्न रेकार्ड मीटर और फिट व इंच दोनों में लिया जावे ।

रेकार्ड वास्तविक प्रतिस्पर्धा प्रतियोगिता (Bonafide Scratch Competition) में लिया जावे जिसका एक दिन पूर्व पूरा प्रचार किया जावे । रेकार्ड छपे हुए कार्यक्रम में प्रतियोगिता के नाम सहित सामिल किया गया होना चाहिये । एक दौड़ एक दूरी के लिए ही होनी चाहिये । इसलिये उस प्रतियोगिता को वास्तविक प्रतिस्पर्धा नहीं माना जाता यदि धावकों में से कोई एक उसी दौड़ के अन्य धावकों की प्रेरणा कम दूरी को कम्पीट (Compete) करता हो ।

किसी एक दौड़ में उसी दौड़ के धावक को चाहे किसे रेकार्ड बनाने की इजाजत है परन्तु किसी एथलीट को इस बात की इजाजत नहीं है कि यदि वह निश्चित दौड़ को दूरी को पार नहीं कर सका है तो उसका कम दूरी का रेकार्ड मान लिया जाय ।

फील्ड इवेन्ट में प्रतिस्पर्धा प्रतियोगिता (Scratch

Competition) के साथ साथ हेन्डीकैप को शामिल किया जा सकता है ।

(च) प्रतियोगिता के आयोजक प्रचार द्वारा या कार्यक्रम द्वारा या किसी प्रकार लिखित रूप में कोई सुझाव नहीं देंगे कि अमुक इवेंट रेकार्ड के लिये प्रयास है । मीट (Meet) के कार्यक्रम में सम्मिलित प्रतिस्पर्धा प्रतियोगिता में ही रेकार्ड स्थापित किया जाय ।

प्रतियोगिता वास्तविक थी या नहीं, इसका निर्णय करने के लिए आई. ए. ए. एफ. इस बात पर भी विचार करेगा कि कहीं रेकार्ड के हकदार को रेकार्ड प्राप्त करने के लिए दूसरे प्रतियोगी द्वारा किसी प्रकार सहारा तो नहीं दिया गया है ।

(छ) २०० मीटर और २२० गज (जिसमें बाधा दौड़ भी शामिल है) की दौड़ में दोनों के अलग अलग रेकार्ड रक्खे जावेंगे; एक तो सीधे ट्रैक में दौड़ का, तथा दूसरा घुमावदार ट्रैक में दौड़ने का ।

४० गज से अधिक के पेरीमीटर (Perimeter) या किसी पेरीमीटर पर आरम्भ नहीं की गई इन दूरियों की दौड़ के लिए रेकार्ड सीधे मार्ग पर पूरे किये गये माने जावेंगे ।

२२० गज की दूरी का कोई रेकार्ड मान्य नहीं होगा यदि वह ४४० गज से भी अधिक की परिधि (Perimeter) वाले ट्रैक पर किया गया हो अथवा ८ लेन (Lanes) से

अधिक वाले ट्रैक पर किया गया हो अथवा परिधि के किसी हिस्से पर से प्रारम्भ नहीं किया गया हो ।

२२० गज की दौड़ तक बलम्ब कूद (Long Jump) तथा उछल-कदम-कूद (Hop Step And Jump) के के समस्त रेकार्ड के लिये उस समय की हवा की दशा की सूचना रेकार्ड में उपसम्ब होनी चाहिये ।

जिस इवेन्ट का रेकार्ड स्थापित किया जाना है, वह रेकार्ड आधुनिकतम (Latest) विश्व रेकार्ड के परिणाम की अपेक्षा श्रेष्ठतर या उसके समकक्ष (Equal) होना चाहिये । यदि अधिक दूरी का रेकार्ड कम दूरी के स्थापित विश्व रेकार्ड से श्रेष्ठ है तो दोनों दूरी (Both distances) के लिए विश्व रेकार्ड स्थापित करने की मांग प्रस्तुत की जा सकती है ।

महिलाओं के रेकार्ड के लिए समस्त आवेदन पत्रों के साथ उनके लिंग (Sex) सम्बन्धी डाक्टर का प्रमाण-पत्र संलग्न होना चाहिये जो किसी नवालीफाइड डाक्टर द्वारा दिया गया हो और जिसको रेकार्ड की मांग करने वाले एथलीट के राष्ट्रीय एसोसियेशन ने मान्यता दी हुई हो ।

(बराबरी का मुकाबला) को तय करने के लिए हीट (Heat) योग्यतास्तर प्रयास (qualifying Trials) में लिये गये तथा पेन्टाथ्लोन (Pentathlon) और डेकाथ्लोन (Decathlon) में लिये गये रेकार्ड मान लिये जावेंगे ।

ए. एफ. के प्रेजीडेन्ट व चान्सेरी सेक्रेटरी को विश्व रेकार्ड

की मान्यता देने का अधिकार है। यदि उनकी राय में किसी रेकार्ड के सूचना के बारे में किसी प्रकार का संदेह है, तो आवेदन-पत्र निर्णायार्थ कौंसिल के सुपुर्द कर दिया जावेगा।

आई. ए. ए. एफ. विश्व रेकार्ड के लिए आवेदन करने वाले सदस्य को रेकार्ड की स्वीकृति की सूचना देगा अथवा कारण लिखेगा कि रेकार्ड क्यों नहीं स्वीकृत किया गया।

७. आई. ए. ए. एफ. का कार्यालय विश्व, ऑलम्पिक तथा युरोपियन रेकार्ड की सूचियां रक्खेगा। इन सूचियों में प्रतिवर्ष संशोधन होगा और उसकी एक एक प्रति आई. ए. ए. एफ. के प्रत्येक सदस्य को भेजी जावेगी।

८. आई. ए. ए. एफ. के सदस्य अपने देशों के राष्ट्रीय रेकार्ड की सूचि रक्खेंगे। इन सूचियों की प्रति प्रतिवर्ष जनवरी के महीने में आई. ए. ए. एफ. के कार्यालय को भेजी जावेगी।

नियम संख्या २५—आफिसियल एथलेटिक इम्प्लीमेन्ट्स
(Official Athletic Implements)

१. समस्त अन्तर्राष्ट्रीय प्रतियोगिताओं में प्रयुक्त होने वाले उपकरण (Implements) आई. ए. ए. एफ. द्वारा निर्धारित व्याख्या (Specification) के अनुसार होने चाहिये।

२. ऐसे समस्त उपकरणों की व्यवस्था प्रतियोगिता (Meet) के आयोजकों द्वारा की जावेगी। किसी भी प्रतियोगी को किसी अन्य प्रयोग के प्रयोग की इजाजत नहीं होगी सिवाय स्टार्टिंग ब्लॉक्स (Starting Blocks) और वॉल्टिंग पोल्स (Vaulting

Poles) के ।

वे अपने स्वयं के स्टाटिंग ब्लॉक व वॉल्टिंग पोन्स इस्तेमाल कर सकते हैं बशर्ते वे (उपकरण) नियमों के अन्तर्गत निर्धारित बातों को पूरा करते हों ।

खंड ३ (Section III) रनिंग इवेन्ट्स (Running Events)

नियम संख्या २६—

ट्रैक और लेन्स (Track And Lanes)

रंगभूमि (Arena)

दौड़ क्षेत्र (Running Track) ७'३२ मीटर (२४ फिट) से कम चौड़ा नहीं होना चाहिये और अन्दर की तरफ से सीमेन्ट, लकड़ी या अन्य उपयुक्त वस्तु में उसका किनारा बना होना चाहिये जो ऊँचाई में ५ सेन्टीमीटर (५ इंच) हो और चौड़ाई में ५ सेन्टी मीटर (२ इंच) से अधिक नहीं हो ।

ट्रैक का माप ट्रैक के अन्दरनी सीमा से बाहर की ओर ३० सेन्टीमीटर (१ फुट) लिया जावेगा ।

४० गज तक की समस्त दौड़ों में, प्रत्येक प्रतियोगी घलस लेन (Lane) में होगा जो कम से कम १'२२ मीटर (४ फिट) चौड़ी होगी और जो ५ सेन्टीमीटर (२ इंच) चौड़ी चौड़ा या बिगरी सफेद वस्तु की रेखा से चिह्नित होगी । अन्दर की लेन ऊपर लिखे पैरा संख्या २ के अनुसार नापी जावेगी ; लेकिन शेष समस्त लेन (Lanes) चाक रेखा (Chalk Line) के बाहर के किनारे २० सें० मी० (८ इंच) नापी जावेगी ।

४ × ४०० मीटर, ४ × ४४० गज, ३ × ४०० मीटर और ४ × ४४० गज की दूरी की दौड़ में, प्रत्येक दौड़ में एक लैप (First Lap) के बाद प्रारंभ होगा, प्रत्येक प्रतियोगी अपने अपने सेट में पूरा नकार देगा। दौड़ के अंत में प्रतियोगी किसी भी स्थिति (Position) में भाग लेंगे, यह दौड़ के लिए अपने सेट में रहना आवश्यक नहीं है। प्रारंभ के बिन्दु (Starting Point) में सेटर समाप्ति बिंदु (Finishing Point) तक दूरी का नाम उस प्रकार दिया जा कि ४ × ४०० मीटर (४ × ४४० गज) या ४ × २०० मीटर (४ × २२० गज) की दौड़ में प्रत्येक प्रतियोगी नमान दूरी दौड़ सके।

५. दौड़ने की दिशा बाईं तरफ अन्दर की ओर से होगी।

अन्तर्राष्ट्रीय प्रतियोगिता में ट्रैक में कम से कम छः लेन की व्यवस्था होनी चाहिये।

ट्रैक के पादों का झुकाव १:१०० से अधिक के अनुपात में नहीं होना चाहिये तथा दौड़ की दिशा का अनुपात १:१००० हो।

नियम संख्या २७— आरम्भ और समाप्ति (The Start And The Finish)

आरम्भ और समाप्ति सफेद चाक से ५ सेंटी मीटर (२ इंच) रेखा द्वारा ट्रैक के अन्दर के किनारे से समकोण रूप में होगा। दौड़ की दूरी समाप्ति-रेखा से आगे आरंभ की रेखा से लेकर समाप्ति रेखा के नजदीक समाप्ति रेखा की

४ × ४०० मीटर, ४ × ४४० गज, २ × २०० मीटर और ४ × २२० गज की रिले दौड़ में, जिसमें प्रथम चक्कर (First Lap) लेन में दौड़ा जाता है, प्रत्येक प्रतियोगी अपने अपने लेन में पूरा चक्कर लगावेगा। दूसरे चक्कर में प्रतियोगी किसी भी स्थिति (Position) में भाग सकेगा, तब उसके लिए अपने लेन में रहना आवश्यक नहीं होगा। आरंभ के बिन्दु (Starting Point) से लेकर समाप्ति बिन्दु (Finishing Point) तक दूरी का नाप इस प्रकार लिया जाय कि ४ × ४०० मीटर (४ × ४४० गज) या ४ × २०० मीटर (४ × २२० गज) की दौड़ में प्रत्येक प्रतियोगी समान दूरी दौड़ सके।

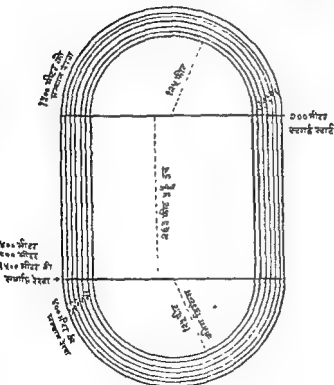
४. दौड़ने की दिशा बाईं तरफ अन्दर की ओर से होगी।
५. अन्तर्राष्ट्रीय प्रतियोगिता में ट्रैक में कम से कम छः लेन की व्यवस्था होनी चाहिये।
६. ट्रैक के पाश्वर्क का झुकाव १.१०० से अधिक के अनुपात में नहीं होना चाहिये तथा दौड़ की दिशा का अनुपात १.१००० हो।

नियम संख्या २७— आरम्भ और समाप्ति (The Start And The Finish)

१. आरम्भ और समाप्ति सफेद चाक से ५ सेंटी मीटर (२ इंच) चौड़ी रेखा द्वारा ट्रैक के अन्दर के किनारे से समकोण रूप में चिह्नित होगा। दौड़ की दूरी समाप्ति-रेखा से आगे आरंभ की रेखा से लेकर आरम्भ की रेखा के नजदीक समाप्ति रेखा तक नापी जावेगी। दो सफेद खंभे, समाप्ति सीमा की रेखा को

६०० मीटर का ट्रैक

६०० मीटर की दूरी के लिये स्टेज - प्रथम स्टेज - प्रथम स्टेज
 द्वितीय स्टेज - द्वितीय स्टेज से २५' ११"
 तृतीय स्टेज - तृतीय स्टेज से २५' ११"
 (अन्तर)



४ × ४०० मीटर, ४ × ४४० गज, २ × २०० मीटर और ४ × २२० गज की रिले दौड़ में, जिसमें प्रथम चक्कर (First Lap) लेन में देखा जाता है, प्रत्येक प्रतियोगी अपने अपने लेन में पूरा चक्कर लगायेगा। दूसरे चक्कर में प्रतियोगी किसी भी स्थिति (Position) में भाग संकेगा, तब उसके लिए अपने लेन में रुकना आवश्यक नहीं होगा। आरंभ के बिन्दु (Starting Point) से लेकर समाप्ति बिन्दु (Finishing Point) तक दूरी का नाप इस प्रकार लिया जाये कि ४ × ४०० मीटर (४ × ४४० गज) या ४ × २०० मीटर (४ × २२० गज) की दौड़ में प्रत्येक प्रतियोगी समान दूरी दौड़ सके।

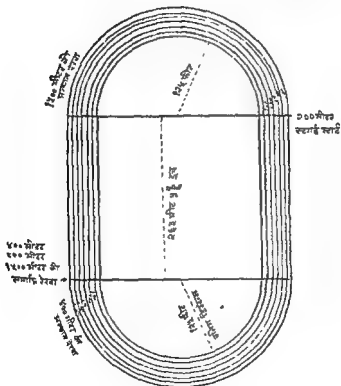
४. दौड़ने की दिशा बाईं तरफ अन्दर की ओर से होगी।
५. अन्तर्राष्ट्रीय प्रतियोगिता में ट्रैक में कम से कम छः लेन की व्यवस्था होनी चाहिये।
६. ट्रैक के पार्श्व का झुकाव १.१०० से अधिक के अनुपात में नहीं होना चाहिये तथा दौड़ की दिशा का अनुपात १.१००० हो।

नियम संख्या २७— आरम्भ और समाप्ति (The Start And The Finish)

१. आरम्भ और समाप्ति सफेद चाक से ५ सेंटी मीटर (२ इंच) चौड़ी रेखा द्वारा ट्रैक के अन्दर के किनारे से समकोण रूप में चिह्नित होगा। दौड़ की दूरी समाप्ति-रेखा से आगे आरंभ की रेखा से लेकर आरम्भ की रेखा के नजदीक समाप्ति रेखा तक नापी जावेगी। दो सफेद खंभे, समाप्ति सीमा की रेखा को

४०० मीटर का ट्रैक

४०० मीटर की दूरी के लिये स्तर - ५५०० सेमी - चूड़ेचौरास
 द्वितीय वेरा - ओरल सेमी से २१' ३"
 तृतीय वेरा द्वितीय वेरा से २५' ११"
 (कमरा)



इंजिन करेदे, और ट्रंक के किनारों में कम से कम १० मीट्री मीटर (१ फुट) दूर बने होंगे ।

उन समस्त दीहों में जो लेन में दीही जावे, धारम्भ की रेखा पुनरावधार होगी तथा वहाँ वही भी दीह पूरी हो तत्पश्चात् पावकों की दीह में समान दूरी हो पार करनी पड़े ।

३. समस्त दीहों विस्तीर्ण की आवाज या ऐसे ही किसी अन्य उपकरण द्वारा धारम्भ होगी जो हवा में ऊपर की ओर दागी जावेगी, लेकिन जब तक समस्त प्रतियोगी अपने अपने निर्दिष्ट स्थान पर क्षिप्त हो न हों, धारम्भ का संकेत न दिया जाय ।

४. समस्त अन्तर्राष्ट्रीय प्रतियोगिता में स्टार्टर के संबंध उनकी मातृ-भाषा में इस प्रकार होंगे :— “मैन गोर मार्श”, “गैट” और जब समस्त प्रतियोगी “गैट” हो जावेंगे तो विस्तीर्ण दाग दी जावेगी ।

५. यदि किसी कारणवश स्टार्टर को ‘गैट’ शब्द से पूर्व या बाद में किसी प्रतियोगी से कुछ कहना पड़े, तो वह समस्त प्रतियोगियों को गड़ा होने के लिए कहेगा और “क्लर्क ऑफ दी कोर्स” उनको फिर से एकत्रित होने की रेखा पर लड़ा करेगा ।

६. यदि कोई प्रतियोगी ‘गैट’ शब्द के पूर्व या बाद में अपने हाथ या पैर से अपने ‘मार्क’ को छोड़ देता है, तो वह गलत स्टार्ट माना जावेगा ।

७. जो कोई प्रतियोगी गलत स्टार्ट करता है तो उसे चेतावनी दी जानी चाहिये । यदि कोई प्रतियोगी दो गलत स्टार्ट का दोषी हो

जावेगा ।

११. एक या दो पट्टे की चाल (Walking) या दौड़ (Running) प्रतियोगिता में स्टार्टर दौड़ की समाप्ति के ठीक एक मिनट पूर्व पिस्तौल दागकर प्रतियोगियों व जजों को सावधान करेगा कि अब दौड़ समाप्त होने की है । आरम्भ के ठीक एक या दो पट्टे बाद स्टार्टर फिर पिस्तौल दाग कर सूचित करेगा कि दौड़ समाप्त हो गई है । दौड़ समाप्ति के सूचक स्वरूप पिस्तौल के बजते ही समस्त समय-गणक अपनी अपनी घड़ियां बंद कर देंगे । मुख्य समय-गणक स्टार्टर की निर्देशन देगा । ज्योंही समय समाप्ति की पिस्तौल दोगे, फौरन उसी क्षण इस कार्य के लिए नियुक्त जज ट्रैक के उस स्थान पर निशान लगावेंगे जिससे पता लग सके कि पिस्तौल के दगने के साथ ही प्रतियोगी ने ट्रैक के कौनसे स्थान को अंतिम रूप में स्पर्श किया है । दूरी प्रतियोगी के अन्तिम पद-चिह्न के पिछले भाग तक की नापी जावेगी । पार की गई दूरी को चिह्नित करने के लिए दौड़ से पूर्व ही प्रति प्रतियोगी पर एक अज होना चाहिये ।

नोट—जहाँ भी सम्भव हो तो ऐसी सभा जजों को सहारा देने के लिए 'फोटो-फिनिश' केमरे का भी इस्तेमाल किया जा सकता है ।

नियम संख्या २८— बाधा दौड़ (Hurdles Race)

१. बाधा दौड़ के लिये निम्नलिखित स्तरीय (Standard) दूरी होगी—

पुरुषों के लिए

महिलाओं के लिए

१२०, २२०, ४४० गज

८७ $\frac{1}{2}$ गज

११०, २००, ४०० मीटर

८० मीटर

२. पुका — प्रत्येक लेन (Lane) में १० कूदान (Flights) होंगी जो निम्नलिखित सारिणी के अनुसार होंगी—

ट्रैक की दूरी	हरकल्स की ऊँचाई	आरम्भ रेखा से प्रथम हरकल्स तक की दूरी	हरकल्स के बीच की दूरी	अन्तिम हरकल्स और समाप्ति रेखा के बीच की दूरी
मीटर	से०मी०	से०मी०	मीटर	मीटर
११०	१०६.४	१०७.४	१३.७२	६.१४
२००	७५.६	७६.५	१८.२६	१८.२६
४००	६१.१	६१.७	४५	३५
गज	फु० ई०	फु० ई०	गज	गज
१२०	३'५.८६"	३'६.१२६"	१५	१०
२२०	२'५.८८२"	२'६.११८"	१२०	२०
४४०	२'११.८६७"	३'०.१०२"	४६.२५	३८.२५

महिलाएँ— प्रत्येक लेन में ८ कूदान होंगी जो निम्न प्रकार से होंगी—

दौड़ की दूरी न्यूनतम अधिकतम तक की दूरी दूरी तक की दूरी
हर डल्स की ऊँचाई से हरडल बीच की से समाप्ति रेखा

मीटर	से०मी०	से०मी०	मीटर	मीटर	मीटर
८०	७५.६	७६.५	१२	८	१२
गज	कु० ६०	कु० ६०	गज	गज	गज
८७.६	२'५.८८२"	२'६.११८"	१३.१२५	८'७.५	१३.२५

३. समस्त दौड़ें लेन में होगी और प्रत्येक प्रतियोगी को शुरू से आखिर तक अपने अपने लेन में दौड़ना होगा ।

४. जो प्रतियोगी किसी हरडल के एक ओर से दूसरी ओर तक अपनी टांग या पाँव को धसीटेगा अथवा ऐसी हरडल पर कूदेगा जो उसकी लेन में न हो अथवा जानबूझ कर हाथ से हरडल को गिरावेगा तो उसे अयोग्य करार दिया जावेगा ।

५. इस नियम के पुरा संख्या ४ के अन्यथा हरडल के गिरने से किसी प्रतियोगी को अयोग्य नहीं करार दिया जावेगा ।

६. विरल रेकार्ड स्थापित करने के लिए अन्तर्राष्ट्रीय किस्म के हरडल इस्तेमाल किये जाने चाहिये ।

नियम संख्या २६— स्टीपल चेज (Steeple Chase)

१. स्तरीय (Standard) दूरी इस प्रकार होगी—

३००० मीटर (१ मील १५२० गज २ फिट ८ इंच)

२ मील (३२१८.६५ मीटर)

२. ३००० मीटर के इवेंट में २८ बाधा-कूद (Hurdle Jump) और ७ पानी पर कूद (Water Jump) होंगी तथा दो मील के इवेंट में ३२ बाधा-कूद और ८ पानी पर कूद होंगी।
३. प्रत्येक चक्कर (Lap) के शुरू होने के बिन्दु तक की दूरी में कोई कूद नहीं होगी। जब तक प्रतियोगी प्रथम चक्कर में प्रवेश न कर ले, हरडल्स हटा लिये जायें।
५. हरडल्स ९१.१ सेन्टीमीटर (३ फिट ११.८६७ इंच) से न तो कम और न ही ९१.७ सेन्टीमीटर (३ फिट ०.२ इंच) से अधिक ऊँचे होंगे और कम से कम ३.९६ मीटर (१३ फिट) चौड़े होंगे। हरडल के ऊपर के बार (Top bar) का हिस्सा और जल पर कूद के पास वाला हरडल १२७ मिली मीटर (५ इंच) वर्गाकार होगा।

प्रत्येक हरडल का वजन ५० कीलोग्राम (१७६ $\frac{१}{२}$ पौंड) और १.० कीलोग्राम (२२० $\frac{१}{२}$ पौंड) के बीच होगा; प्रत्येक हरडल के दोनों ओर पैदे (Base) होंगे जो १२० सेन्टीमीटर (३ फिट ११.२४६ इंच) और १.४० सेन्टीमीटर (४ फिट ७.११८ इंच) के बीच के होंगे और पैदा (Base) जमीन पर स्थिर किया जावेगा।

हरडल्स ट्रैक पर इस प्रकार रखे जावेंगे कि उनके ऊपर के बार (Bar) का ३० सेन्टीमीटर (१ फुट) ट्रैक के अन्दर के हिस्से से नापने पर मैदान के अन्दर हों।

६. जल-कूद (Water jump) ३.६६ मीटर (११ फिट) लम्बा और

घोड़ा होना । पानी की गहराई ७६ सेंटीमीटर (२ फिट ६ इंच) होगी और वह हरदन के विन्दुत माथे से होना तथा दूसरे बिन्दु पर कर्ण के मध्य से टूटना होगा । जलरूढ़ के पास हरदन पानी के माथे से टूटना से बचा हुआ होगा और उगड़ी ऊँचाई उतनी ही होगी जिनकी प्रतियोगिता में दूसरे हैं लिए हैं ।

७. प्रत्येक प्रतियोगी को पानी के ऊपर से या पानी के अन्दर से जाना हो । और यदि कोई कूडान के ऊपर या ऊपर की ओर बदन रखेगा, या अपनी टाँग या पैर को हरदन के एक ओर से दूसरी ओर गुरु धमीरेगा तो वह अयोग्य करार दिया जावेगा । वह प्रत्येक हरदन पर कूद सकता है या उस पर छलांग (Vault) मार सकता है या प्रत्येक हरदन पर तथा उस कूद के पान वाली हरदन पर एक पैर रख सकता है ।

नियम संख्या २०— मेराथन दौड़ (Marathan Race)

(४२, १६५ मीटर— २६ मील ३८५ यार्ड)

१. मेराथन दौड़ मुख्य गडकों पर दौड़ी जावेगी; यदि ट्रैकिंग के कारण अथवा बीनी ही अन्य परिस्थितियों के कारण उपयुक्त न हो तो सड़क के पास कूटपाथ या साइकल-मार्ग (Cycle Road) पर दौड़ का मार्ग चिह्नित कर उस पर दौड़ करवाई जा सकती है; परन्तु दूध जैसी सुन्दार जमीन पर मेराथन दौड़ नहीं हो सकती । आरम्भ और समाप्ति एथलेटिक एरिना (Athletic Arena) में होगी ।

प्राप्ता इस प्रकार से नियत किया जाय कि यथा संभव एक से

अधिक दिशा का घुमाव न हो ।

२. प्रत्येक प्रतियोगी को अपने प्रवेश-पत्र के साथ क्वालीफाइड डाक्टर का प्रमाण-पत्र भेजना होगा जिसमें डाक्टर यह प्रमाणित करे कि वह इस प्रकार की दौड़ में भाग लेने में सक्षम (Fit) है; और आयोजकों द्वारा नियुक्त क्वालीफाइड डाक्टर द्वारा दौड़ से पूर्व उसकी शारीरिक जांच होगी । यदि डाक्टर यह समझे कि उसका दौड़ में भाग लेना खतरनाक है या अनुमति योग्य नहीं (Inadvisable) है, तो प्रतियोगी को दौड़ आरम्भ करने या उसे चल रखने की इजाजत नहीं दी जावेगी ।
३. नियुक्त मेडीकल स्टाफ के सदस्य द्वारा आज्ञा दी जाने पर प्रतियोगी को फौरन दौड़ से हटना होगा ।
४. रास्ते की दूरी किलोमीटर अथवा मील में समस्त प्रतियोगियों को प्रदर्शित की जावेगी ।
५. दौड़ के आयोजकों द्वारा १५ किलोमीटर या १० मील पर और उसके बाद प्रति ५ किलोमीटर या ३ मील पर अल्पाहार (Refreshment) की व्यवस्था की जावेगी । आयोजकों द्वारा दिये गये अल्पाहार के अलावा अन्य कोई अल्पाहार लेने या ले जाने की प्रतियोगी को इजाजत नहीं होगी, परन्तु एथलीट जिस किस्म का अल्पाहार चाहता है उसे वह बतला सकता है ।

नियम संख्या ३१— रिले दौड़ें (Relay Races)

१. स्थितियों (Stages) की दूरी को चिह्नित करने तथा स्कैच रेखा (Scratch Line) को बताने के लिए ट्रैक के आर पार खडिया

मिट्टी की रेखाएं खींची जावेंगी ।

२. स्कैंच रेखा के १० मीटर (११ गज) आगे और पीछे भी खडिया मिट्टी की रेखाएं खींची जावेंगी जो बेटन (Baton) बदलने के क्षेत्र को इंगित करेंगी; और दल (Team) का कोई सदस्य बेटन लेने से पूर्व इस क्षेत्र के बाहर नहीं निकलेगा या पोजीशन नहीं लेगा । ये रेखाएं क्षेत्रीय नाप में सामिल होंगी ।
३. कौनसा दल किस स्थिति में रहेगा, इस बात का निर्णय दौड़ आरम्भ होने के पूर्व कर लिया जावेगा और यही स्थिति बेटन बदलने तक के क्षेत्र तक कायम रखी जावेगी; हां प्रतीक्षा करने वाला घायक स्थिति के अन्दर हिलबुल सकता है बशर्ते वह किसी प्रकार का फाटल न करे ।
४. उन इवेन्ट्स में जिसमें केवल एक ही चक्कर (Lap) लेन में दौड़ना हो, बेटन बदलने के बाद प्रतियोगी ट्रैक पर कोई भी स्थिति (Position) ले सकते हैं ।
५. दौड़ के आरम्भ से अन्त तक बेटन हाथ में रखे आयें । यदि बेटन गिर पड़ा है तो वही प्रतियोगी उसे वापिस उठा सकता है जिसने उसे गिराया है । दृष्टा बदलने के क्षेत्र के अन्दर अन्दर ही बेटन बदला जाय ।
६. बेटन देने के बाद प्रतियोगी अपने अपने लेन में खड़े रहें जब तक कि रास्ता साफ न हो जाय जिससे अन्य प्रतियोगियों को किसी प्रकार की रुकावट पैदा न हो ।
७. पक्के द्वारा अथवा अन्य किसी तरीके से सहारा देना अप्राम्यता

(Disqualification) का कारण होगा ।

८. जब एक दफा कोई दल प्रारंभिक चक्कर (Preliminary Rounds) में भाग ले चुका है तो वह बाद के चक्कर या अन्तिम चक्कर में अपने दल में कोई परिवर्तन नहीं कर सकता, सिवाय उस हालत में जबकि प्रतियोगिता के लिए नियुक्त मेडीकल अफसर यह तस्दीक (Certify) न कर दे कि प्रतियोगी के बीमार हो जाने या जखमी हो जाने के कारण उसका दौड़ में भाग लेना विवेक संगत नहीं है तो ऐसी हालत में रेफरी की अनुमति से परिवर्तन की इजाजत दी जा सकती है । हीट या बाद के चक्कर में दल के सदस्यों के दौड़ के क्रम में परिवर्तन करने की इजाजत है । कोई भी प्रतियोगी दल के लिये दो भाग (Sections) में नहीं दौड़ सकता ।

नियम संख्या ३२— दलीय दौड़ (Team Races)

१. दलीय दौड़ों में दौड़ आरम्भ करने वालों तथा दल के सदस्यों की अधिकतम संख्या का उल्लेख कार्यक्रम में किया जावेगा ।
२. यदि आवश्यक हो तो प्रारम्भिक चक्कर रखे जाय ।
३. नियत स्थान चिन्हित किये जाय तथा दौड़ के आरम्भ स्थान पर दल के सदस्य एक दूसरे के पीछे पंक्ति बद्ध खड़े किये जाय ।

व एक हीट पूरी हो गई है तो उसके बाद दल के गठन में परिवर्तन नहीं किया जाय, सिवाय उस हालत में जबकि प्रतियोगिता लिए नियुक्त मेडीकल अफसर यह तस्दीक न कर दे कि प्रतियोगी बीमार हो जाने या जखमी हो जाने के फलस्वरूप उसका दौड़ में

भाग लेना बिबेक भग्न नहीं है, तो ऐसी हासत में गंधी की अनुमति में परिपूर्ण करने की इजाजत होगी। जो प्रतियोगी पूरी दूरी को पूरा करे, वो ही अन्तिम चरण में भाग लेने योग्य होगा।

५. अंक गिनने का तरीका एल्डिफ (Optional) होगा तथा निम्न-विहित में से कोई तरीका अपनाया जा सकता है :—

(क) उस स्थिति (Position) के अनुसार पोइन्ट्स की कम से कम संख्या की गणना कर जिसमें दल के स्कोरिंग सदस्य (Position) प्राप्त करते हैं। दल के नॉन स्कोरिंग सदस्यों (Non Scoring Members) की समाप्ति स्थिति की गणना, अन्य दलों के स्कोर की गणना करने में की जावेगी, किन्तु यदि कोई दल निर्धारित स्कोर संख्या को पूरा करने में असफल हो जाता है तो उसने अंक निकाल दिये जावेंगे।

या

(ख) स्कोरिंग स्थिति के अनुसार, पोइन्ट्स की कम से कम संख्या की गणना करवे— जिसमें दल के स्कोरिंग सदस्य दोड़ को पूरा करते हैं इस तरीके में दल के नॉन-स्कोरिंग सदस्यों की स्थिति भी, अन्य दल के स्कोर गिनने में, गिनी जावेगी चाहे उसके समस्त सदस्य दोड़ को पूरा करते हैं या नहीं

या

(ग) स्थिति के अनुसार पोइन्ट्स की कम से कम संख्या की गणना करके— जिसमें दल के स्कोरिंग सदस्य उसे पूरा करते हैं। दल के नॉन-स्कोरिंग सदस्यों व निर्धारित स्कोर संख्या को पूरा न करने वाले सदस्यों की समाप्ति स्थिति के अंक निकाल दिये जावेंगे; या

(घ) स्कोरिंग सदस्यों द्वारा रेकार्ड किये गये कंन से कम सामूहिक समय (Aggregate of the time) को मानकर।

६. यदि दो या अधिक प्रतियोगी का स्थान बराबर आ जावे तो सम्बन्धित स्थान के पोइन्ट्स एकत्रित किये जावेंगे और इस प्रकार बराबर आनेवाले प्रतियोगियों में बांट दिये जावेंगे।

७. पोइन्ट्स के लिए बराबरी का मुकाबला होने पर जिस दल के अंतिम स्कोरिंग सदस्य ने प्रथम स्थान के करीब फिनिश किया है, वह दल विजेता माना जावेगा।

नियम संख्या ३३— क्रॉस कंट्री रेस (Cross Country Race)

१. दौड़ उचित ढंग से चिह्नित वस्तुतः (Bonafide) क्रॉस कंट्री मार्ग पर होगी।

२. मार्ग बायीं तरफ लाल झंडियों से तथा दाईं ओर सफेद झंडियों चिह्नित किया जाय तो अच्छा है जो १२५ मीटर (१४० गज) की दूरी से दृष्टिगोचर हो। अन्य समस्त बातों में ट्रैक प्रतियोगियों के लिये निर्धारित नियम लागू होंगे।

३. जब मार्ग तय किया जाय तो ऊँची रुकावट (High Obstacle) को दूर रक्खा जाय; इसी प्रकार गहरी खाइयों और खतरनाक चढ़ाव उतार तथा सामान्यतया कोई रुकावट जो प्रतियोगियों के ध्येय से परे प्रतियोगी के लिए कठिनाई पैदा करती हो, दूर रक्खी जाय।

महिलाओं के लिए—

४. दूरी ३ किलोमीटर (या २ मील) से अधिक नहीं होगी।

खण्ड ४— (Section IV)

कूद प्रतियोगिता (Jumping Events)

दौड़कर तथा खड़े खड़े उच्च कूद (Running And Standing High jump)

दौड़कर तथा खड़े खड़े लम्ब कूद
(Running And Standing Long Jump)

उछल-कदम-कूद (Hop Step And Jump)

बांस कूद (Pole Vault)

नि म संख्या ३४— सामान्य नियम

सामान्य—

१. किस क्रम में प्रतियोगी अपने अपने प्रयास करेंगे, इसका निर्णय लीटरी डालकर किया जावेगा।

२. समस्त कूद प्रतियोगिता में दौड़-पथ (Runway) की लम्बाई समीपित होगी। प्रत्येक कूद प्रतियोगिता में दौड़-पथ के लिए निर्धारित ग्यूननाम लम्बाई निम्न प्रकार से होगी—

दौड़ते हुए उच्च कूद— १८ मीटर (५७ फिट ३ इंच)

दौड़ते हुए लम्ब कूद—

दौड़ते हुए उछल-कदम-कूद— } ४१ मीटर (१४७ फिट ६ इंच)

बांस कूद —

३. समस्त कूद प्रतियोगिताओं में प्रत्येक प्रतियोगी को उसके समस्त

प्रयासों में सबसे अच्छे प्रयास (Best Of All Trials) का नाम दिया जायेगा यदि सबसे अच्छे प्रयास की दूरी या ऊँचाई से माना जायेगा; यद्यपि नरेश्वर की दशा में कोई अन्यथा बात न हो जाय ।

४. किसी प्रकार के वजन या गिरफ्त (Grip) का स्तेमात वर्जित है।
५. कूद का टेक-ग्रॉफ का भरातन समतल होना चाहिये ।
६. कूद प्रतियोगिताओं के लिए दोड़-पथ के पार्श्व का झुकाव का अनुपात १:१०० से अधिक और दोड़ने की दिशा का अनुपात १:१०० से अधिक नहीं होगा ।
७. प्रतियोगी चाहे तो अपनी सुविधा के लिए दोड़ का, तथा टेक-ग्रॉफ का निशान लगा सकता है व दृष्टि की सुविधा के लिए क्रांस-बार पर रुमाल रख सकता है । किसी भी कूदान के गड्ढे (Pit) में कोई निशान नहीं लगाया जायगा परन्तु आयोजक समिति उसके बाहर निशान लगा सकती है ।

ऊँचाई के लिए कूद व बांस कूद

(Jump For Heights And Pole Vault)

८. खंभे एक दूसरे से ३.६६ मीटर (१२ फिट से) कम व ४.०१ मीटर (१३ फिट २ $\frac{1}{2}$ इंच) से अधिक फासले पर नहीं होंगे ।
९. ऊँची कूदों के लिए होने वाली प्रतियोगिताओं के आरम्भ होने के पूर्व जज लोग प्रतियोगियों में घोषित करेंगे कि आरम्भ की ऊँचाई कितनी होगी और बाद में प्रत्येक चक्कर के अन्त में कितनी कितनी ऊँचाई पर बार को रक्खा जावेगा ।

इराबरी का मुकाबला होने पर प्रथम स्थान का तय करने के लिए बार को दिस हूँ तक ऊँचा या नीचा किया जायगा, इसकी भी घोषणा की जाती चाहिये।

प्रतियोगी स्मृततम ऊँचाई से ऊपर किसी भी ऊँचाई से कूदना आरम्भ कर सकता है तथा छेप किसी ऊँचाई में अपनी मर्जी से कूद सकता है। लगातार तीन प्रयास होने पर चाहे वे किसी भी ऊँचाई पर हुए हों, आगे की कूद में भाग लेने के नाकाबिन्द होंगे।

यहाँ तक कि जब समस्त अन्य प्रतियोगी असफल हो गये हों, प्रतियोगी कूदना चाखू रत सकता है जब तक कि वह आगे मुकाबला करने का अपना हक तो न दे।

नवी ऊँचाई के लिए प्रतियोगियों द्वारा प्रयास आरम्भ करने से पूर्व उस ऊँचाई का नाप लिया जावे। रेकार्ड स्थापित करने के लिए जब ऊँचाई पार कर ली जावे तब उसके नाप को जाँचा जावे।

दूरी के लिए कूदान—

प्रत्येक प्रतियोगी को तीन बार प्रयास करने की इजाजत होगी और प्रथम छः घंटे स्थान के लिए बराबर आने वाले प्रतियोगी को अतिरिक्त तीन प्रयास मिलेंगे। किसी भी प्रतियोगी को अतिरिक्त तीन प्रयास नहीं मिलेंगे जब तक उसके तीन प्रयास में एक प्रयास छही नहीं हो

नियम संख्या ३५— दौड़कर उच्च कूद (Running High Jump)

१. प्रतियोगी को एक पैर से टेक-ऑफ (Take Off) लेना होगा ।
२. जिनके सहारे बार पड़ा है उससे बार को गिरा देना या खंभों से परे की जगह को अपने शरीर के किसी भाग से छू देना, असफलता मानी जावेगी ।
३. खंभे प्रतियोगिता के दरम्यान सरकाये नहीं जावेंगे जब तक रेफ्री ऐसा न समझे कि टेक-ऑफ बोर्ड या कूदने का स्थल अनुपयुक्त हो गया है ।

ऐसी दशा में एक चक्कर के पूरा हो जाने पर परिवर्तन किया जावेगा ।

नियम संख्या ३६— बांस-कूद (Pole Vault)

१. कोई भी प्रतियोगी अपराइट्स (खंभों) को किसी भी दिशा में सरका सकता है परन्तु वे स्टॉप बोर्ड के सिरे के किनारे के अन्दर से ६० सेंटीमीटर (२ फिट) से अधिक नहीं सरकाये जावेंगे । यदि खंभे सरकाये जावें, तो जज लोग दुबारा नाप इस बात का निश्चय करने के लिए करेंगे कि ऊंचाई में किसी प्रकार का अन्तर तो नहीं आया है ।
२. बांस-कूद का टेक-ऑफ लकड़ी के बक्स का होगा जो जमीन के समतल गड़ा हुआ होगा ।
३. नियम संख्या ३४ पेरा संख्या १ में वर्णित असफलता के साथ साथ प्रतियोगी असफल माना जावेगा यदि वह—

- (क) बार को खंभों से मिरा देता है; या
- (ख) छलांग मारने के लिए बंदान को छोड़ देता है और बार को पार करने में असफल होता है।
- (ग) जमीन को छोड़ने के पश्चात् नीचे वाले हाथ को बांस पर और भी ऊँचा सरका देता है, या
- (घ) अपने शरीर के किसी भाग से या बांस से लकड़ी के बन्धन के स्टॉप बोर्ड के स्थल से परे जमीन को (जिसमें लेन्डिंग एरिया भी शामिल है) छू देता है;
- (ङ) बार को पार कर लेता है परन्तु बांस को छोड़ने पर वह बांस बार के नीचे से निकल जाता है।

- ४. प्रयास करते वक्त यदि प्रतियोगी का बान टूट जाय तो वह असफलता मानी जावेगी।
- ५. किसी को भी बांस छूने की इजाजत नहीं होगी जब तक कि वह खंभों से या बार से दूर गिर न रहा हो; यदि उसे छू लिया जायगा तो छलांग असफल रेकार्ड की जावेगी।
- ६. प्रतियोगी अपने स्वयं के बांस इस्तेमाल कर सकते हैं। किसी भी प्रतियोगी को किसी के निजी बांस को इस्तेमाल करने की इजाजत नहीं होगी सिवाय इसके कि उस बांस के मालिक की धनुमति प्राप्त हो।

नियम संख्या ३७— दौड़कर लम्ब-कूद (Running Long Jump)

- १. टेक-ऑफ (Take Off) एक बोर्ड से किया जावेगा जो दौड़-पथ

यदि किसी व्यक्ति का अंग अक्षत हो तो निम्न
निम्नलिखित बातें ध्यान में रखनी होंगी:-

टेक-ग्राफ रेखा के साथ निकट निम्नलिखित तथ्यों का ध्यान देना
परामर्श १० मीटर (३३ फीट) की दूरी जमीन को नज़र में रखते हुए
रेखा में ठिठक दिया जाय जिससे यह टेक-ग्राफ की रेखा में १२ मीटर (३९ फीट) तक ३०° के कोण में प्रवेश करे।

२. यदि कोई प्रतियोगी टेक-ग्राफ रेखा या निम्नलिखित टेक-ग्राफ रेखा
से परे जमीन को अपने शरीर के किसी भाग में छू देता है या उसे बिना
फूटान भरे दौड़ते हुए छू ले या फूटान भरते समय छू ले, तो इसे
असफल प्रयास माना जायेगा।

३. समस्त फूट का नाप लैंडिंग एरिया में शरीर के किसी भाग या
अंग द्वारा छूये गये निकटतम स्थान से लेकर टेक-ग्राफ रेखा तक
उसके समकोण लिया जायेगा। यदि फूटते समय प्रतियोगी लैंडिंग
एरिया के बाहर, लैंडिंग एरिया में फूटान द्वारा किये गये निकटतम
ब्रेक की अपेक्षा टेक-ग्राफ से ज्यादा निकट जमीन को छू देता है तो

ऐसी कूदान को नहीं नापा जावेगा; अत्रि तु इसे असफल प्रयास माना जावेगा ।

४. लैंडिंग एरिया की न्यूनतम चौड़ाई २मीटर ७५ सें०मी० (९ फिट) होगी
५. टेक-ऑफ और लैंडिंग एरिया के अन्तिम छोर के बीच की दूरी कम से कम ६ मीटर (२६'५ फिट) होगी
६. टेक-ऑफ बोर्ड लैंडिंग एरिया में १ मीटर (३ फिट ३ इंच) में कम दूर नहीं होगा ।

नियम संख्या ३८ — लंबे लंबे उछल कूद व लम्बे कूद
(Standing High Jump and Long Jump)

१. प्रतियोगी के पैर किसी भी पोजीशन में रह सकते हैं; परन्तु कूदान के लिए प्रयास करते वक्त केवल एक बार ही जमीन को छू सकते हैं । जब प्रयास करते वक्त पैर जमीन में दो बार उठा लिये जाते हैं या दो उछल (Spring) की जाती है, तो उसे असफल प्रयास माना जावेगा । प्रतियोगी एडी और अगुलियों (पैर की) को जमीन से उठाते हुए आगे पीछे ढिला डुला सकता है; परन्तु वह जमीन पर से स्पष्ट रूप में अपने पैर को उठा नहीं सकता या किसी भी दिशा में जमीन पर पैर को सरका नहीं सकता ।
२. इन अपवादों (Exceptions) के अलावा क्रमशः रनिंग हाई जम्प और रनिंग लॉंग जम्प के नियम लागू होंगे ।

नियम संख्या ३६— उछल-कदम-कूद (Hop-Step & Jump)

१. टेक-आँफ का निशान एक बोर्ड द्वारा होगा जो दौड़-पथ और लैंडिंग एरिया के घरातल के समतल जमीन में गड़ा हुआ होगा और लैंडिंग एरिया से कम से कम ११ मीटर (३६ फिट) पर होगा, जिसका लैंडिंग एरिया के निकट वाला किनारा टेक-आँफ रेखा कहलायेगी। यदि कोई प्रतियोगी बोर्ड पर पहुँचने से पहिले उछल जाता है तो वह इस कारण से असफल नहीं माना जावेगा।
२. उछल (Hop) इस प्रकार की जावे कि प्रतियोगी उसी पैर से जमीन को छूवे जिस पैर से उसने उछल की थी; स्टेप में वह दूसरे पैर से उतरे जिससे फिर कूदान की जावे।
३. कूदान करते समय यदि प्रतियोगी 'स्लिपिंग' (Sleeping) पैर से जमीन को छूता है, तो वह असफल कूदान मानी जावेगी।
४. अन्य समस्त बातों में दौड़कर लम्बे कूद (Running long jump) के नियम लागू होंगे।

खंड ५— (Section 5)

फेंक प्रतियोगिता (Throwing events)

हथौड़ा, गोल्ला, चक्का, भाला

(Hammer, Shot, Discus, Javeline)

नियम संख्या ४०— सामान्य (General) नियम

प्रतियोगी किस क्रम में प्रयास करेंगे, इस बात का निर्णय लाईटरी द्वारा किया जावेगा।

प्रत्येक प्रतियोगी को तीन बार प्रयास करने की इजाजत होगी और प्रत्येक प्रतियोगी को छठे स्थान के लिए बराबर माने वाले प्रतियोगी को अतिरिक्त तीन प्रयास करने की मिलेगी। किसी भी प्रतियोगी को अतिरिक्त तीन प्रयास नहीं मिलेंगे जबकि उसके तीन प्रयासों में एक सही धो (Throw) न हो। प्रत्येक प्रतियोगी के तमरत धो से जो श्रेष्ठतम धो होगा, वही गिना जावेगा।

ए (Circle) से फेंकने की समस्त प्रतियोगिताओं में लोह की पट्टी (Iron Band) या स्टाप बोर्ड को छूने की प्रतियोगी को इजाजत होगी। यदि प्रतियोगी प्रयास करते समय वृत्त के अन्दर रुकने के बाद तथा धो आरम्भ करने के पश्चात् अपने शरीर के किसी भाग से स्टाप-बोर्ड के सिरे को या वृत्त को या बाहर की तरफ अमीन को छू देता है अथवा अनुचित ढंग से गोला, तलतरी या हथौड़े को फेंकता है तो वह गलत धो होगा और उसे नहीं गिना जावेगा।

यदि वृत्त (Implements) अमीन को छू न ले, प्रतियोगी वृत्त को नहीं छोड़े और तब वह खड़े रहने की स्थिति से वृत्त के पिछले भाग से वृत्त को छोड़ेगा। वृत्त का विछला भाग चौक द्वारा केन्द्र से लेकर वृत्त के बाहर तक दोनों ओर खींची गई रेखा द्वारा चिह्नित होगा। ये रेखाएं प्रत्येक तरफ ७५ सेंटीमीटर (३० इंच) से कम नहीं होंगी।

माता फेंकने में यदि गलत धो किया गया है या प्रयास करते वक्त भासे को गलत ढंग से छोड़ा गया है तो धो रिकार्ड किया

नियम संख्या ३६— उछल-कदम-कूद (Hop-Step & Jump)

१. टेक-आँफ का निशान एक बोर्ड द्वारा होगा जो दौड़-पथ और लैंडिंग एरिया के घरातल के समतल जमीन में गड़ा हुआ होगा और लैंडिंग एरिया से कम से कम ११ मीटर (३६ फिट) पर होगा, जिसका लैंडिंग एरिया के निकट वाला किनारा टेक-आँफ रेखा कहलायेगी। यदि कोई प्रतियोगी बोर्ड पर पहुँचने से पहिले उछल जाता है तो वह इस कारण से असफल नहीं माना जावेगा।
२. उछल (Hop) इस प्रकार की जावे कि प्रतियोगी उसी पैर से जमीन को छूवे जिस पैर से उसने उछल की थी; स्टेप में वह दूसरे पैर से उतरे जिससे फिर कूदान की जावे।
३. कूदान करते समय यदि प्रतियोगी 'स्लिपिंग' (Sleeping) पैर से जमीन को छूता है, तो वह असफल कूदान मानी जावेगी।
४. अन्य समस्त बातों में दौड़कर लम्ब कूद (Running long jump) के नियम लागू होंगे।

खंड ५— (Section 5)

फेंक प्रतियोगिता (Throwing events)

हथौड़ा, गोला, चक्का, भाला

(Hammar, Shot, Discus, Javeline)

नियम संख्या ४०— सामान्य (General) नियम

१. प्रतियोगी किस क्रम में प्रयास करेंगे, इस बात का निर्णय लांटरों द्वारा किया जावेगा।

३. प्रत्येक प्रतियोगी को तीन बार प्रयास करने की इजाजत होगी और प्रथम ॥ तब छूटे स्थान के लिए बराबर माने वाले प्रतियोगी को प्रतिरिक्त तीन प्रयास करने को दिसंगे । किसी भी प्रतियोगी को प्रतिरिक्त तीन प्रयास नहीं मिलेंगे जबकि उसके तीन प्रयासों में एक सही थ्रो (Throw) न हो । प्रत्येक प्रतियोगी के गमरात थ्रो में से जो श्रेष्ठतम थ्रो होगा, वही गिना जावेगा ।

४. वृत्त (Circle) से फेंकने की समस्त प्रतियोगिताओं में लोहे की पट्टी (Iron Band) या स्टील बोर्ड को छूने की प्रतियोगी को इजाजत होगी । यदि प्रतियोगी प्रयास करते समय वृत्त के अन्दर फलन रखने के बाद तब थ्रो आरम्भ करने के पश्चात् अपने शरीर के किसी भाग से स्टील-बोर्ड के निचे की या वृत्त की या बाहर की तरफ जमीन को छू देता है अथवा अनुचित ढंग से गोला, तश्तरी या हथौड़े की फेंकता है तो वह गलत थ्रो होगा और उसे नहीं गिना जावेगा ।

५. जब तक अस्त्र (Implements) जमीन को छू न ले, प्रतियोगी वृत्त को नहीं छोड़े और तब वह लड़े रहने की स्थिति ॥ वृत्त के पिछले भाग से वृत्त को छोड़ेगा । वृत्त का विछला भाग चौक द्वारा केन्द्र में लेकर वृत्त के बाहर तक दोनों ओर खींची गई रेखा द्वारा चिह्नित होगा । ये रेखाएं प्रत्येक तरफ ७५ सेंटीमीटर (३० इंच) से कम नहीं होंगी ।

भाला फेंकने में यदि गलत थ्रो किया गया है या प्रयास करते वक्त भाले को गलत ढंग से छोड़ा गया है तो थ्रो रिकार्ड किया

नियम संख्या ३६— उछल-कूद (Hop-Step & Jump)

१. टेक-आँफ का निशान एक बोर्ड द्वारा होगा जो दौड़-पथ और लैंडिंग एरिया के सरासरी के समतल जमीन में गड़ा हुआ होगा और लैंडिंग एरिया से कम से कम ११ मीटर (३६ फिट) पर होगा, जिसका लैंडिंग एरिया के निकट वाला किनारा टेक-आँफ रेखा कहलायेगी। यदि कोई प्रतियोगी बोर्ड पर पहुँचने से पहिले उछल जाता है तो वह इस कारण से असफल नहीं माना जावेगा।
२. उछल (Hop) इस प्रकार की जाये कि प्रतियोगी उसी पैर से जमीन को छूवे जिस पैर से उसने उछल की थी; स्टेप में वह दूसरे पैर से उतरे जिससे फिर कूदान की जाये।
३. कूदान करते समय यदि प्रतियोगी 'स्लिपिंग' (Sleeping) पैर से जमीन को छूता है, तो वह असफल कूदान मानी जावेगी।
४. अन्य समस्त बातों में दौड़कर लम्बे कूद (Running long jump) के नियम लागू होंगे।

खंड ५— (Section 5)

फेंक प्रतियोगिता (Throwing events)

हथौड़ा, गोला, चक्का, भासा

(Hammer, Shot, Discus, Javel)

नियम संख्या ४०— सामान्य (General)

१. प्रतियोगी किस क्रम में प्रयास करेंगे, द्वारा किया जावेगा।

प्रत्येक प्रतियोगी को तीन बार प्रयास करने की इजाजत होगी और स्पष्ट छः तथा छठे स्थान के लिए बराबर आने वाले प्रतियोगी को प्रतिरिक्त तीन प्रयास करने को मिलेंगे। किसी भी प्रतियोगी को प्रतिरिक्त तीन प्रयास नहीं मिलेंगे जबकि उसके तीन प्रयासों में एक सही थ्रो (Throw) न हो। प्रत्येक प्रतियोगी के समस्त थ्रो से जो श्रेष्ठतम थ्रो होगा, वही गिना जावेगा।

त (Circle) से फेंकने की समस्त प्रतियोगिताओं में लोहे की डी (Iron Band) या स्टीप बोर्ड को छूने की प्रतियोगी को इजाजत होगी। यदि प्रतियोगी प्रयास करते समय वृत्त के अन्दर प्रवेश करने के बाद तथा थ्रो आरम्भ करने के पश्चात् अपने शरीर किसी भाग से स्टीप-बोर्ड के निचे को या वृत्त को या बाहर की तरफ जमीन को छू देता है अथवा अनुरूपित डग से गोला, तट्टरी या हथोड़े को फेंकता है तो वह गलत थ्रो होगा और उसे नहीं गिना जावेगा।

तक वस्तु (Implements) जमीन को छू न ले, प्रतियोगी को नहीं छोड़े और जब वह खड़े रहने की स्थिति से वृत्त के किसी भाग से वृत्त को छोड़ेगा। वृत्त का विस्तार भाग चाँक द्वारा मध्य से लेकर वृत्त के बाहर तक दोनों ओर सीधी गई रेखा द्वारा परिमित होगा। ये रेखाएं प्रत्येक तरफ ७५ सेन्टीमीटर (३० इंच) कम नहीं होंगी।

माना फेंकने ॥ यदि वस्तु थ्रो किया गया है या प्रयास करते वक्त भासे को वस्तु डग से छोड़ा गया है तो थ्रो रिकार्ड किया

जावेगा किन्तु वह गिना नहीं जावेगा ।

५. सिवाय गोला-फेंक के, वृत्त से किये गये सही (Valid) वृत्त सेक्टर (Sector) बनाने वाली रेखाओं के अन्दर वाले किनारे के अन्दर गिरना चाहिये । ये रेखाएँ जमीन पर 60° का कोण इस प्रकार बनावेंगी कि उनके रेडियस वृत्त के केन्द्र में एक दूसरे को आर पार करे ।

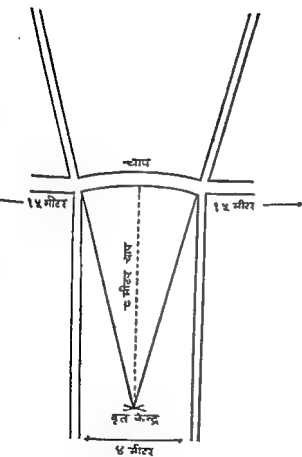
गोला फेंकने में, तमाम सही पुट (Put) सेक्टर बनाने वाली रेखाओं के अन्दर की ओर के किनारों के अन्दर गिरें । ये रेखाएँ जमीन पर तकरीबन (Approximately) 65° का सेक्टर इस प्रकार बनावेंगी कि उनके रेडियस की रेखाएँ स्टॉप बोर्ड के किनारों को छूवे और वृत्त के केन्द्र में एक दूसरे को आर पार (Cross) करे ।

समस्त सेक्टर बनाने वाली रेखाओं के सिरे सेक्टर झंडियाँ (Sector flags) द्वारा चिह्नित किये जाने चाहिये ।

६. प्रत्येक थ्रो का नाप तश्तरी, गोला या हथौड़े के गिरने के निकटतम निशान से, अस्त्र के (Implements) निशान से वृत्त के केन्द्र तक की रेखा के साथ साथ, वृत्त की परिधि के अन्दर तक लिया जावेगा ।

७. प्रत्येक फेंक प्रतियोगिता (Throwing event) में मौजूदा विश्व रेकार्ड बनाने के लिए या उचित समझा जाय तो मौजूदा राष्ट्रीय रेकार्ड बनाने के लिए एक प्रत्येक झंडी (Distinctive flag) का तश्तरी लगाई जावेगी । भाला, तश्तरी और हथौड़ा फेंकने की प्रतियोगिता में प्रत्येक प्रतियोगी के थ्रो का निशान करने के लिए

भाला केंक



और जमीन के साथ धंसा हुआ होगा। चाप के किनारों से दोड़-पथ बनाने वाली समानान्तर रेखाओं के समकोण, रेखाएं खींची जावेंगी। ये रेखाएं १.५० मीटर (५ फिट) लंबी और ७ सेंटीमीटर (२.७५ इंच) चौड़ी होंगी।

२. भाला गिरफ्त (grip) से पकड़ा जावेगा।

३. कोई भी थ्रो सही नहीं माना जावेगा जिसमें भाले की नोक (Point) डंठल (Shaft) के किसी भाग से पूर्व जमीन से ना टकराती है या जब प्रतियोगी अपने शरीर के किसी भाग अंग से पट्टी को या समानान्तर रेखाओं के समकोण किनारों या रेखाओं या पट्टी के परे की जमीन को छू ले। प्रतियोगी समानान्तर रेखाओं में से किसी रेखा को पार कर सकता है। थ्रो की तैयारी से लेकर जब तक भाले को आकाश में फेंक न दिया जाय तब तक के समय में प्रतियोगी पूरा धूम नहीं सकता जिसे कि उसकी पीठ थोड़ंग चाप की ओर हो जाय। भाला कंधे फेंकने वाली भुजा से ऊपर की ओर फेंका जावेगा और झटक (Sling) या उछाला (Hurl) नहीं जावेगा।

४. समस्त सही थ्रो जमीन पर चिन्हित किये गये सेक्टर की रेखाओं के अन्दर के किनारे के अन्दर गिरने चाहिये। सेक्टर वृत्त के (चाप जिसका एक भाग है) से दोड़-पथ बनाने वाली रेखाओं जोड़ने वाले चाप के बिन्दुओं में से खींची गई ६० मीटर (२ फिट ३ इंच) की दूरी की रेखाओं से बना हुआ होगा। रेखाओं की रेखाओं के किनारे सेक्टर फ्लेग से इंगित होने चाहिये।

वे भाला जबकि यह हवा में है, टूट जाता है तो वह प्रयास में ही गिना जावेगा, बसतों कि यो नियमानुसार किया गया हो।

यदि यो का नाप भाले के गिरने के निकटतम बिन्दु से चाप के मन्दर के किनारे तक लिया जावेगा।

नियम संख्या ४२— तश्तरी फेंक (Discus Throw)
तश्तरी २.५० मीटर (८ फिट २ १ इंच) व्यास (Diameter)
के वृत्त से फेंकी जावेगी।

नियम संख्या ४३— गोला फेंक (Putting the shot)
गोला २.१३५ मीटर (७ फिट) व्यास वाले वृत्त में से फेंका जावेगा।
वृत्त के सामने के छह भाग की परिधि के बीचों-बीच स्टॉप बोर्ड
रखा जावेगा जो जमीन से जुड़ा हुआ होगा।

गोला कभी से केवल एक हाथ द्वारा फेंका जावेगा। जिस वक्त प्रति
योगी चक्र (Ring) में गोला फेंकने की घोषणा ले, उस वक्त
गोला चूँची (Chin) को छूता हुआ हो या उसके बिल्कुल करीब हो
और हाथ गोला फेंकने की मुद्रा में इस स्थिति से नीचे नहीं गिराया
जावेगा। गोला कंधों के पीछे की रेखा के पीछे तक नहीं लाया
जावेगा।

सभी गारे प्रत्येक यो के बीच परचास निचे जावेगे।

नियम संख्या ४४— दधीड़ा-फेंक (Hammer Throw)
वस्तु यो २.१३५ मीटर (७ फिट) व्यास के वृत्त में से फेंके
जावेगे।

के लिए साधारण हाथ के घोषी

यदि गोला जबकि वह हवा में है, टूट जाता है तो यह प्रयास में ग्राह्य माना जावेगा, बसंत कि धीरे नियमानुसार किया गया हो।

प्रत्येक धीरे का माप घाले के गिरने के निकटतम बिन्दु से घाल के कतर के किनारे तक लिया जावेगा।

नियम संख्या ४२— तश्तरी फेंक (Discus Throw)
 तश्तरी २'५० मीटर (८ फिट २ १ इंच) व्यास (Diameter)
 के घृत से फेंकी जावेगी।

नियम संख्या ४३— गोला फेंक (Putting the shot)
 गोला २'११ १/४ मीटर (७ फिट) व्यास वाले घृत में से फेंका जावेगा।
 घृत के सामने के छद्म भाग की परिधि के बीचों-बीच स्टॉप बोर्ड
 रखा जावेगा जो जमीन से जुड़ा हुआ होगा।

गोला कंधे से केवल एक हाथ द्वारा फेंका जावेगा। जिस वक्त प्रति-
 योगी बस्कर (Ring) में गोला फेंकने की योजना ले, उस वक्त
 गोला कूदरी (Chin) की छाया हुआ हो या उसके विस्तृत करीब हो
 और हाथ गोला फेंकने की मुद्रा में इस स्थिति से नीचे नहीं गिराया
 जावेगा। गोला कंधों के पीछे की रस्ता के पीछे तक नहीं लाया
 जावेगा।

उसी नाम प्रत्येक धीरे के छद्म परचात लिये जावेगे।

नियम संख्या ४४— हथौड़ा-फेंक (Hammer Throw)
 वस्तु धीरे २'११ १/४ मीटर (७ फिट) व्यास के घृत में से लिये
 जावेगे।

हथौड़ा फेंकने वक्त हाथों की रस्ता के लिए आवश्यक हाथ के धीरे

- का इस्तेमाल किया जा सकता है ।
३. प्रारम्भिक घुमाव की तैयारी के ठीक पूर्व प्रतियोगी अपनी स्टार्टिंग पोजीशन के लिए हथोड़े के सिरे को वृत्त के बाहर जमीन पर रख सकता है ।
४. जब प्रतियोगी प्रारम्भिक घुमाव करता है उस वक्त यदि हथोड़े का सिरा जमीन को छू लेता है तो उसे गलत थ्रो नहीं मानते; लेकिन यदि इस प्रकार जमीन को छू लेने पर वह फेंकना बन्द कर दे जिससे वह फिर से फेंकने के लिए शुरु कर सके, तो यह थ्रो असफल प्रयास माना जावेगा ।
५. यदि थ्रो करते वक्त या हवा में हथोड़ा टूट जाता है तो वह थ्रो नहीं गिना जावेगा, बशर्ते वह नियमानुसार किया गया हो । यदि प्रति-योगी अपना संतुलन खो दे और फाउल कर बैठे, तो वह उसके विरुद्ध नहीं गिना जावेगा ।

खंड ६ (Section VI)

चलना (Walking)

नियम संख्या—४५

१. परिभाषा— वाकिंग (Walking) नियमित बढ़ाव है जो जमीन से सम्पर्क तोड़े बिना चालू रखा जाता है ।
२. निर्णय करना (Judging)— चाल (Walking) के जज इस बात को देखने में सतर्क रहें कि चलने वाले का बढ़ता हुआ पैर पिछले पैर के जमीन छोड़ने से पहिले जमीन के सम्पर्क में आ जावे और विशेष रूप से प्रत्येक कदम के समय जब पैर जमीन पर

गोला, हथौड़ा व तश्तरी फेंक का वृत्त



का इस्तेमाल किया जा सकता है ।

३. प्रारम्भिक घुमाव की तैयारी के ठीक पूर्व प्रतियोगी अपनी स्टा-
पोजीशन के लिए हथोड़े के सिरे को वृत्त के बाहर जमीन पर
सकता है ।
४. जब प्रतियोगी प्रारम्भिक घुमाव करता है उस वक्त यदि हथोड़े
सिरा जमीन को छू लेता है तो उसे गलत थ्रो नहीं मानते; लेकिन
यदि इस प्रकार जमीन को छू लेने पर वह फेंकना बन्द कर
जिससे वह फिर से फेंकने के लिए शुरु कर सके, तो यह थ्रो अस-
प्रयास माना जावेगा ।
५. यदि थ्रो करते वक्त या हवा में हथोड़ा टूट जाता है तो वह थ्रो
गिना जावेगा, वरन् वह नियमानुसार किया गया हो । यदि प्र-
योगी अपना संतुलन खो दे और फाउल कर बैठे, तो वह थ्रो
विरुद्ध नहीं गिना जावेगा ।

खंड ६ (Section VI)

चलना (Walking)

नियम संख्या—४५

१. परिभाषा— वाकिंग (Walking) नियमित बढ़ाव है जो ज-
से सम्पर्क तोड़ें बिना चालू रखना जाता है ।
२. निर्णय करना (Judging)— चाल (Walking) के जब
बात को देखने में सतर्क रहें कि चलने वाले
पिछले पैर के जमीन छो-
ड़ावे और विशेष

है, टीग कम से कम एक छाप के लिये सीधी रहेगी (अर्थात् घुटने पर झुकी हुई नहीं होगी।)

१. निर्णय और अयोग्यता (Judging And Disqualification)

बॉक्सिंग के लिये नियुक्त किये गये जज एक मुख्य जज को चुनेंगे। ममस्त जज व्यक्तिगत हैसियत से काम करेंगे। जब,

(१) दो जजों, जिनमें एक मुख्य जज है, की राय में

या

(२) मुख्य जज के अभाव में जजों की राय में प्रतियोगिता के किसी भाग में प्रतियोगी के बढ़ाव का तरीका परिभाषा के अनुसार नहीं है, तो यह अयोग्य करार दिया जावेगा; और मुख्य जज द्वारा उसकी उसके अयोग्य होने की सूचना दी जावेगी। किसी प्रतियोगिता में चाहे वह प्रत्यक्ष आई. ए. ए. एक. के नियंत्रण में हो रही हो, या उसकी इजाजत से हो रही हो, किसी भी मूलतः एक ही राष्ट्रीयता के दो जजों को अयोग्य करार देने का अधिकार नहीं होगा।

४ यदि परिस्थितियाँ ऐसी हों कि प्रतियोगी को उसके अयोग्य होने की सूचना पहिले देना अव्यवहारिक हो, तो ऐसी अयोग्यता का प्रभाव प्रतियोगिता की समाप्ति के शीघ्र पश्चात् डाला जा सकता है।

५ जब प्रतियोगी अपने बढ़ाव के तरीके से सम्पर्क की परिभाषा के अन्तर्गत आने से रुकने के खतरे में हो तो उसे सचेत किया जा सकता है; परन्तु वह दुबारा चेतावनी का हकदार नहीं होगा। सचेत करने का निर्णय उसी तरीके से होगा जिस तरीके से पेरा,

है, टॉग कम से कम एक क्षण के लिये सीधी रहेगी (अर्थात् घुटने पर झुकी हुई नहीं होगी।)

१. निर्णायक अयोग्यता (Judging And Disqualification)

वार्किंग के लिये नियुक्त किये गये जज एक मुख्य जज को चुनेंगे। समस्त जज व्यक्तिगत हैसियत से काम करेंगे। जय,

(१) दो जजों, जिनमें एक मुख्य जज है, की राय में

या

(२) मुख्य जज के अन्तर्गत तीन जजों की राय में प्रतियोगिता के किसी भाग में प्रतियोगी के बड़ाव का तरीका परिभाषा के अनुसार नहीं है, तो वह अयोग्य करार दिया जावेगा; और मुख्य जज द्वारा उसको उसके प्रयोग होने की सूचना दी जावेगी। किसी प्रतियोगिता में चाहे वह प्रत्यक्ष आई ए. ए. एफ. के नियंत्रण में हो रही हो, या उसकी इजाजत से हो रही हो, किसी भी स्तर में एक ही राष्ट्रीयता के दो जजों को प्रयोग करार देने का अधिकार नहीं होगा।

६. यदि परिस्थितियाँ ऐसी हों कि प्रतियोगी को उसके प्रयोग होने की सूचना पहिले देना अव्यवहारिक हो, तो ऐसी अयोग्यता का प्रभाव प्रतियोगिता की समाप्ति के शीघ्र पश्चात् खाला जा सकता है।

७. जब प्रतियोगी अपने बड़ाव के तरीके से सम्पर्क की परिभाषा के अन्तर्गत जाने से रुकने के क्षतरे में हो तो उसे सचेत किया जा सकता है; परन्तु वह दुबारा चेतावनी का हकदार नहीं होगा। सचेत करने का निर्णय उसी तरीके से होगा जिस तरीके से देरा

उसकी प्रतियोगिता में भाग लेना सस्तरनाक या अनुचित हो तो प्रति-योगी को दौड़ प्रारम्भ करने या चालू रखने की इजाजत नहीं होगी।

६. ओलम्पिक खेलों में या तमाम बड़ी-बड़ी प्रतियोगिताओं में ५० किलो मीटर की चाल (Walking) को इस प्रकार व्यवस्था की जावेगी कि प्रथम चढ़ने वाला प्रतियोगी तकरीबन (Approximately) सूर्यास्त तक चाल पूरी कर ले ताकि वह उत्तम मौसमोय दशाओं (Climatic Conditions) का आनन्द ले सके।

खंड ७ (Section VII)

मिश्रित प्रतियोगिताएँ (Combined Competitions)

नियम संख्या ४६— पेन्टाथ्लोन और डेकाथ्लोन
(Pentathlon and Decathlon)

पुरुष

१. पेन्टाथ्लोन में पाँच इवेंट होते हैं जो निम्नक्रमानुसार होंगे:—
लम्ब-कूद; भाला-फेंक; २०० मीटर की दौड़; तश्तरी फेंक, और
१२०० मीटर की दौड़
२. डेकाथ्लोन में १० इवेंट्स होते हैं जो लगातार दो दिनों में निम्न
क्रमानुसार होंगे:—
प्रथम दिन— १०० मीटर की दौड़, दौड़कर लम्ब कूद; गोला-फेंक;
दौड़कर उच्च कूद और ४०० मीटर की दौड़
द्वितीय दिन— ११० मीटर की बाधा दौड़; तश्तरी फेंक, शस्त्र-कूद;
भाला फेंक और १५०० मीटर की दौड़

महिलाएँ—

३. महिलाओं के लिये पेन्टाथलोन में पांच इवेन्ट्स होते हैं जो लगातार दो दिनों में निम्न क्रमानुसार होंगे—

प्रथम दिन — ५० मीटर की बाधा दौड़; गोला-फेंक, उच्च-कूद ।

द्वितीय दिन— लम्ब-कूद; २०० मीटर की दौड़

सामान्य

४. इन प्रतियोगिताओं के प्रत्येक इवेन्ट के लिये आई. ए. ए. एफ. नियम निम्नलिखित अपवादों के साथ लागू होंगे—

(क) कूदान और फेंक के प्रत्येक इवेन्ट में प्रत्येक प्रतियोगी केवल तीन प्रयास के अवसर मिलेंगे ।

(ख) प्रत्येक प्रतियोगी का समय पृथक पृथक रूप में कम से कम समय गणकों द्वारा लिया जावेगा, और यदि समय में अन्त आता हो तो ज्यादा कम समय वाला समय रेकार्ड कि जावेगा ।

(ग) दौड़ के इवेन्ट्स या बाधा दौड़ के किसी भी इवेन्ट में प्रतियोगी को अयोग्य करार दिया जावेगा जो तीन बार गलत प्रस्थान (Start) करेगा ।

५. प्रत्येक इवेन्ट के पूरा होने के बाद पृथक व मिश्रित स्कोर प्रतियोगी को सुनाये जावेंगे ।

६. आई. ए. ए. एफ. की स्कोर-सारिणी के आधार पर प्रदान किये गये पांचों या दसों इवेन्ट्स में जिस प्रतियोगी ने सबसे अधिक अंकों प्राप्त किये हैं, वही विजेता होगा ।

३. टेन्टाप्लोन में यदि भंक बराबर हों तो ज्यादा इवेन्ट्स में जिसने ज्यादा अधिक भंक प्राप्त किये हैं, वही विजेता होगा।

टेन्टाप्लोन में यदि भंक बराबर हों तो ज्यादा इवेन्ट्स में जिसने ज्यादा अधिक भंक प्राप्त किये हैं, वही विजेता होगा। यदि इसके भी कोई निर्णय न निकले तो वही प्रतियोगी विजेता होगा, जिसने दोनों इवेन्ट्स में से किसी एक में सबसे अधिक भंक प्राप्त किये हों।

४. जो एवलीट टेन्टाप्लोन के ५ इवेन्ट्स में किसी एक में या डेक्वाप्लोन के दस इवेन्ट्स में किसी एक में प्रत्याग (Start) करने या प्रयास करने में असफल रहे तो उनके बाद के इवेन्ट्स में भाग नहीं लेने दिया जावेगा; अर्थात् वह प्रतियोगिता से वृत्तक हुआ माना जावेगा। अतएव वह अंतिम वर्गीकरण में नहीं गिना जावेगा।

संह ८— (Section 8)

आधिकारिक अस्त्रों और उपकरणों की व्याख्या

(Specifications for official implements and apparatus)

नियम संग्रह ४७— जम्पिंग और वॉल्टिंग स्टैण्डर्ड

(Jumping and vaulting standard)

१. मर्राट्स (Uprights)— किसी भी ढंग या क्रिय के मर्राट्स, ढंग या लम्बे इस्तेमाल किये जा सकते हैं बशर्ते वे सख्त हों।

२. बाँध बार— बाँधबार लकड़ी या धातु के होमे जो त्रिभुजाकार या गोलाकार रूप में गोलाकार होमे। त्रिभुजाकार बार को प्रत्येक भुजा

Side) का नाप ३० मीली मीटर (११८१ इन्च) होगा और गोलाकार बार का व्यास (Diameter) कम से कम २५ मीली-मीटर (१८४ इन्च) होगा किन्तु ३० मीली मीटर (११८१ इन्च) से अधिक नहीं होगा।

गोलाकार बार के सिरे इस प्रकार बने होंगे कि उसका धरातल 30×150 मीली मीटर (११८१ इन्च \times ५९०५ इन्च) हो जिससे वह अपराइट्स या खंभों पर टिकाया जा सके। (चाहें तो क्रॉसबार बीचों बीच से अलग किया जा सकता है तथा ३०० मीली मीटर (१ फुट) लंबी धातु की क्लिप से जोड़ा जा सकता है

३. क्रॉसबार लम्बाई में ३.६४ मीटर (११ फिट ११-३०७ इन्च) से लेकर ४ मीटर (१३ फिट १.४८ इन्च) तक के होंगे और अपराइट्स के बीच की दूरी ३.६६ मीटर (१२ फीट) से कम या ४.०२ (१३ फिट २.२५ इन्च) से अधिक नहीं होगी। क्रॉसबार का अधिकतम वजन २ कीलो ग्राम (४ पौंड ६.५ औंस) होगा।

४. उच्च-कूद के क्रॉस-बार के अवलम्ब (Supports) चपटे और आयताकार (Rectangular) होंगे जो ४० मीलीमीटर (१.५७५ इन्च) चौड़े और ६० मीलीमीटर (२.३६ इन्च) लम्बे होंगे। वे अपराइट्स के सामने होंगे और क्रॉसबार के किनारे उन पर इस प्रकार रहेंगे कि यदि वे प्रतियोगी द्वारा छुये जाय तो आसानी से आगे या पीछे जमीन पर गिर जाय।

५. क्रॉसबार और अपराइट्स के किनारों के बीच कम से कम १० मीली मीटर (३६ इन्च) का स्थान होगा।

७ बांस-कूद में कांसवार के अवसम्भ (Supports)

कांसवार को संभालने के लिये झुंटियों का इस्तेमाल किया जावेगा। झुंटियाँ किसी प्रकार से कटावदार या कांटेदार नहीं होंगी; एक सी मोटाई की होगी और उनका व्यास १३ मीलीमीटर (०.५१२ इन्च) से अधिक नहीं होगा। वे अपराइट्स से ७५ मीलीमीटर (२.९५३ इन्च) से अधिक फैली हुई नहीं होगी, और कांसवार उन पर इस प्रकार टिके रहेंगे कि प्रतियोगी द्वारा या उसके बास द्वारा छू जाने पर लॉडिंग एरिया के किसी दिशा में आसानी से जमीन पर गिर पड़े।

८ बांस-कूद के लिये बाँक्स—

यह सकड़ी या धातु का बना होगा और नाप में सामने के किनारे पर १ मीटर (३ फिट ३.३७ इन्च) लम्बा, ६० सें० मी० (१ फिट ११.६२२ इन्च) चौड़ा होगा; और १५ सें० मी० (५.९०५ इन्च) चौड़ाई में स्टॉप-बोर्ड की तरफ ढलुवा होगा जहाँ २० सें० मी० (७.८७४ इन्च) गहरा होगा। यदि बाँक्स लकड़ी का हो तो तला २.५ मी० मी० (०.१ इन्च) की लोहे की चादर या धातु से बाँक्स के सामने से लेकर ८०० मी० मी० (२ फिट ७.४९६ इन्च) तक ढका हो।

नियम संख्या ४८— बांसकूद का बांस
(Pole for pole vault)

बांस किसी भी वस्तु का हो सकता है और किसी भी लकड़ी या धातु का हो सकता है परन्तु धातु का बुनियादी घरातन

रस्सी के ग्रिप की चौड़ाई :—

न्यूनतम	१६ सेन्टी मीटर (६.२९९ इंच)	१५ सेन्टी मीटर (५.९०५ इंच)
अधिकतम	१५ सेन्टी मीटर (५.९०५ इंच)	१. सेन्टी मीटर (५.५१२ इंच)

३. डोरी डंठल की गहराई के केन्द्र के पास लगी होगी और डंठल व परिधि से २५ मी० मी० (८.८५४ इंच) अधिक नहीं होगी। डोरी का लपेटन (Biding) एक जैसी मोटाई का होगा।
४. आर पार के हिस्से क्रमशः वृताकार (Regularly Circular) होंगे और उनका अधिकतम व्यास ग्रिप के नीचे होगा। ग्रिप पास से लेकर धातु के सिरे की नोक तथा पिछले किनारे तक भाला ढलुवां होगा। ग्रिप के अन्त से लेकर धातु के सिरे के शीर्ष तक रेखा सीधी होवे या जरा घुमी हुई होवे किन्तु घुमाव क्रमशः होना चाहिए और भाले की लम्बाई भर में किसी भाग के व्यास में अचानक अन्तर नहीं होना चाहिये।
५. भाले में कोई घूमने वाला हिस्सा नहीं होगा या कोई अन्य ऐसा साधन नहीं होगा जिससे भाला फँकते समय गहराई (Gravity) में किसी प्रकार का परिवर्तन हो जाय।
६. अधिकतम व्यास से लेकर धातु के सिरे की नोक या पिछले छोर तक डंठल की ढाल ऐसी होनी चाहिये कि ग्रिप की रस्सी (Grip Cord) के किनारे और किसी छोर के बीच के बिन्दु का व्यास डंठल के अधिकतम व्यास के ६० प्रतिशत से अधिक न हो और

किसी भी छोर से १५ सेन्टी मीटर (१.६०५ इंच) दूर बिन्दु पर अधिकतम व्यास के ८० प्रतिशत से अधिक न हो।

नियम संख्या ५१— तस्तरी (Discus)

१. पनावट— तस्तरी लकड़ी की होगी जिसके दोनों तरफ धातु की चादर मढ़ी हुई होगी और धातु के छोर से बने वृत्त के ठीक केन्द्र में ऐसा साधन होगा जिससे उसका सही वजन लिया जा सके।

२. वह निम्नलिखित व्याख्यानुसार होगी—

वजन	पुरुषों के लिये	महिलाओं के लिए
न्यूनतम	२ कीलोग्राम	१ कीलोग्राम
	(४ पौंड ६.५४७ औंस)	(२ पौंड ३.२७४ औंस)

धातु के छोर (Rim) का बाह्य व्यास :—

	न्यूनतम	अधिकतम
	२१९ मी० मी० (८.६२२ इंच)	१८० मी० मी० (७.०८७ इंच)
	२२१ मी० मी० (८.७ इंच)	१८२ मी० मी० (७.१६५ इंच)

धातु की चादर का व्यास :—

	न्यूनतम	अधिकतम
	१० मी० मी० (१.६६६ इंच)	५० मी० मी० (१.६६६ इंच)
	५७ मी० मी० (२.२४४ इंच)	१७ मी० मी० (२.२४४ इंच)

केन्द्र में मोटाई :—

	न्यूनतम	अधिकतम
	४४ मी० मी० (१.७३३ इंच)	३० मी० मी० (१.४१७ इंच)

जहाँ भाई का प्रयोग हो, गरम होना चाहिये। बीच पर एक जैसी मोटाई की सिलिंग (Bridling) हो सकती है।

नियम संख्या १३— टेक-ऑफ बोर्ड (Take off board)

यहाँ दूर तथा सामान्य दूर-दूर

१. रचना— टेक ऑफ बोर्ड एकरी का होगा जिसका भाग सन्वर्ध में १.२२ मीटर (४ फिट ०.२१ इंच) और बोर्ड में २०० मी० मी० (७.८७४ इंच) तथा १०० मी० मी० (३.२८०७ इंच) गहरा होगा। सीटिंग एरिया के निकट की तरफ १.२२ मीटर (४ फिट ०.२१ इंच) लम्बा १०० मी० मी० (३.२८०७ इंच) चौड़ा समतल-गट गाड़ा जाना चाहिये जिसका सिरा टेक-ऑफ बोर्ड परातल से २१ मी० मी० (०.६८४ इंच) नीचा हो।
२. टेक ऑफ बोर्ड सफेद पुता हुआ होगा।

नियम संख्या १४— भाला (Javeline)

१. रचना— भाले के तीन भाग होंगे: धातु का सिरा, डंठल और डोरी की ग्रिप।

डंठल लकड़ी या धातु का बना हो सकता है और उसका सिरा धातु का होगा जो अंतिम छोर पर तीखी नोकनुमा होगा।

२. वह निम्नलिखित व्याख्यानुसार होगा—

डोरी की ग्रिप सहित वजन :—

पुरुष

महिला

अधुनतम

८०० ग्राम

६०० ग्राम

(१ पीड १२.२१८ औंस) (१ पी० ५.१६३ औंस)

कुल लम्बाई

गुणतम

२६० सेन्टी मीटर

२२० सेन्टी मीटर

(८ फिट ६.३६२ इंच)

(७ फिट २.६१४ इंच)

अधिकतम

२७० सेन्टी मीटर

२३० सेन्टी मीटर

(८ फिट १०.२६६ इंच)

(७ फिट ६.५५१ इंच)

शानु के सिरे की लम्बाई :—

गुणतम

२५ सेन्टी मीटर

२५ सेन्टी मीटर

(६.८४३ इंच)

(६.८४३ इंच)

अधिकतम

३३ सेन्टी मीटर

३३ सेन्टी मीटर

(१२.६६२ इंच)

(१२.६६२ इंच)

शानु के सिरे का वजन :—

गुणतम

८० ग्राम

८ ग्राम

(२.८२२ औंस)

(२.८२२ औंस)

शानु के सिरे के किनारे से प्रोबिटी के केन्द्र तक दूरी :—

गुणतम

६० सेन्टी मीटर

८० सेन्टी मीटर

(२ फिट ११.४३३ इंच)

(२ फिट ७.४६६ इंच)

अधिकतम

११० सेन्टी मीटर

६५ सेन्टी मीटर

(३ फिट ७.३०७ इंच)

(३ फिट १.४०१ इंच)

हटप के सबसे अधिक मोटाई का व्यास :—

गुणतम

२५ मी० मी०

२० मी० मी०

(०.६८४ इंच)

(०.७८७ इंच)

अधिकतम

३० मी० मी०

२५ मी० मी०

(१.१८१ इंच)

(०.६८४ इंच)

रस्सी के ग्रिप की चौड़ाई :—

न्यूनतम	१६ सेन्टी मीटर (६.२६६ इंच)	१५ सेन्टी मीटर (५.९०५ इंच)
अधिकतम	१५ सेन्टी मीटर (५.९०५ इंच)	१. सेन्टी मीटर (५.५१२ इंच)

३. डोरी डंठल की गहराई के केन्द्र के पास तगी होगी और डंठल की परिधि से २५ मी० मी० (०.९८४ इंच) अधिक नहीं होगी। डोरी का लपेटन (Biding) एक जैसी मोटाई का होगा।
४. आर पार के हिस्से क्रमशः वृत्ताकार (Regularly Circular) होंगे और उनका अधिकतम व्यास ग्रिप के नीचे होगा। ग्रिप के पास से लेकर धातु के सिरे की नोक तथा पिछले किनारे तक भाला ढलुवां होगा। ग्रिप के अन्त से लेकर धातु के सिरे के अन्त तक रेखा सीधी होवे या जरा घुमी हुई होवे किन्तु घुमाव क्रमशः होना चाहिए और भाले की लम्बाई भर में किसी भाग के व्यास में अचानक अन्तर नहीं होना चाहिये।
५. भाले में कोई घूमने वाला हिस्सा नहीं होगा या कोई अन्य ऐसा साधन नहीं होगा जिससे भाला फँकते समय गहराई (Gravity) में किसी प्रकार का परिवर्तन हो जाय।
६. अधिकतम व्यास से लेकर धातु के सिरे की नोक या पिछले छोर तक डंठल की ढाल ऐसी होनी चाहिये कि ग्रिप की रस्सी (Grip Cord) के किनारे और किसी छोर के बीच के बिन्दु का व्यास डंठल के अधिकतम व्यास के ६० प्रतिशत से अधिक न हो और

किसी भी छोर से १५ सेन्टी मीटर (५'६"५ इंच) दूर बिन्दू पर अधिकतम व्यास के ८० प्रतिशत में अधिक न हो।

नियम संख्या ५१— तश्तरी (Discus)

१. बनावट— तश्तरी लकड़ी की होगी जिसके दोनों सरफ धातु की चादर मढ़ी हुई होगी और धातु के छोर से बने वृत्त के ठीक केन्द्र में ऐसा साधन होगा जिससे उसका सही बजन लिया जा सके।
२. यह निम्नलिखित व्याख्यानानुसार होगी—

वजन	पुरुषों के लिये	महिलाओं के लिए
न्यूनतम	२ कीलोग्राम	१ कीलोग्राम
	(४ फीट ६'५४७ औंस)	(२ फीट ३'२७४ औंस)

धातु के छोर (Rim) का बाह्य व्यास :—

न्यूनतम	२१९ मी० मी० (८'६२२ इंच)	१८० मी० मी० (७'७८७ इंच)
अधिकतम	२२१ मी० मी० (८'७ इंच)	१८२ मी० मी० (७'१६५ इंच)

धातु की चादर का व्यास :—

न्यूनतम	५० मी० मी० (१'६६६ इंच)	५० मी० मी० (१'६६६ इंच)
अधिकतम	५७ मी० मी० (२'२४४ इंच)	५७ मी० मी० (२'२४४ इंच)

केन्द्र में मोटाई :—

न्यूनतम	४४ मी० मी० (१'७३३ इंच)	३७ मी० मी० (१'४५७ इंच)
---------	---------------------------	---------------------------

अधिकतम	४६ मी० मी०	३६ मी० मी०
	(१०८११ इंच)	(१५३५ इंच)

किनारे से ६ मी० मी० (१२३६ इंच) की दूरी पर
छोर (Rim) की मोटाई :—

न्यूनतम	१२ मी० मी०	१२ मी० मी०
	(४७३ इंच)	(४७३ इंच)

धातु के छोर (Rim) का किनारा वास्तविक वृत्त के रूप में गोल होगा ।

ऑफिसियल नाप, वजन और शर्तों को पूरा करने वाली धातु तश्तरी का भी इस्तेमाल किया जा सकता है ।

३. तश्तरी की प्रत्येक साइड (Side) एक जैसी होगी और उभरे हुए, दांते या तीखे किनारे नहीं होंगे । दोनों साइड, छोर (Rim) के घुमाव के आरम्भ से लेकर तश्तरी के केन्द्र से २५ मी० मी० (६८४ इंच) की दूरी पर वृत्त तक, सीधी रेखा (Straight Line) के रूप में टाऊ होगी ।

४. तश्तरी के केन्द्र से २५ मी० मी० (६८४ इंच) की दूरी पर मोटाई ठीक उतनी ही होगी जितनी केन्द्र पर है ।

नियम संख्या ४२— गोला (Shot)

१. बनावट— गोला ठोस नोहे, पीतल या किसी अन्य धातु का । पीतल में अधिक नरम न हो, या ऐसी धातु के गोले के डिगमें पीसा या अन्य पदार्थ भरा हो, बना होगा । वह खोबनुम गोलाकार (Spherical) होगा ।

१. वह निम्नलिखित व्याख्यानानुसार होगा—

वजन:	पुरुषों के लिए	महिलाओं के लिए
न्यूनतम	७२५७ कीलोग्राम (१६ पौंड)	४ कीलोग्राम (८ पौंड १३ औंस)

व्यास :—

न्यूनतम	११० मी० मी० (४३३०७ इंच)	६५ मी० मी० (३७४१ इंच)
अधिकतम	१३० मी० मी० (५११ इंच)	११० मी० मी० (४३३०० इंच)

नियम संख्या ५३— हथौड़ा (Hammer)

१. सिरा या सिरा (Head)—

सिरा ठोस लोहे, पीतल या किसी अन्य धातु का जो पीतल से अधिक नरम न हो या ऐसे धातु के त्वाल का, जिसमें पीसा या अन्य पदार्थ भरा हुआ हो, बना होगा। वह पूर्णतया ग्लोबनुमा गोलाकार (Spherical) होगा।

२. मुठिया (Handle)—

मुठिया एक ही अटूट और सीधी लम्बाई की लोहे की छड़ की जंजीर का होगा जिसकी जंजीर का व्यास ३ मी० मी० (११८ इंच) से कम नहीं होगा और ऐसा बना होगा कि हथौड़े को फेंकते वक्त वह ज्यादा नहीं फेंके। मुठिये के एक या दोनों किनारों पर फंटे (Loop) हो सकते हैं जिससे वह बांधने का काम बन सके।

४- ग्रिप (Grip)—

ग्रिप एक या दो फंदे का हो सकता है किन्तु मजबूत होगा और उसमें किसी प्रकार का जोड़ (Joint) नहीं होगा और ऐसा बना होगा कि हथौड़ा फेंकते वक्त वह अधिक नहीं फँसे। वह मुठिये से इस प्रकार जुड़ा हुआ होगा कि हथौड़े की कुल लम्बाई को बढ़ाने के लिए फंदे में से निकाला नहीं जा सके।

५. जोड़ (Connections)—

मुठिया गिरे या शिखर (Head) में चूल् (Swivel) द्वारा जुड़ा हुआ होगा। चूल् गीघा या बॉल बेयरिंग (Ball Bearing) का होगा। ग्रिप मुठिये से फंदे (Loop) द्वारा जुड़ा हुआ होगा। यही चूल् का प्रयोग करने की आवश्यकता नहीं है।

६. हथौड़ा निम्नलिखित व्याख्यानुसार होगा—

प्रत्येक हथौड़े का वजन :—

मूल वजन ... ७.२५७ कीलोग्राम (१६ पौंड)

गिरे का वजन :—

मूल वजन ... ६.८७ कीलोग्राम (१५ पौंड)

प्रत्येक हथौड़े की लम्बाई :—

मूल लम्बाई ... ११८ सेंटीमीटर (३ फिट १०.८०० इंच)

शिखर वजन ... १२३ सेंटीमीटर (३ फिट ८.२०० इंच)

गिरे का वजन :—

मूल लम्बाई ... १०८ सेंटीमीटर (३.५३५ फिट)

शिखर वजन ... १०८ सेंटीमीटर (३.५३५ फिट)

नियम संख्या ५४—

हथौड़ा तथा/अथवा तन्तरो फेंक का घेरा

(Hammer And/or Discus Throwing Cage)

1. इस बात की हदता से विचारित की जाती है कि समस्त हथौड़ा तथा/अथवा तन्तरो एक घेरे में से फेंके जावें जिससे दर्शक, पदाधिकारी और प्रतियोगी सुरक्षित रहे ।
2. घेरा साधारण अंग्रेजी के अक्षर 'C' के आकार का होना चाहिये जिसका व्यास ७'६ मीटर (२५ फिट) हो और वह, जहाँ से धो किये जाते हैं (वहाँ पर) ६ मीटर (२० फिट) खुला हो । ऊँचाई २'७४ मीटर (९ फिट) से कम न हो ।
3. निम्नलिखित व्याख्या के घेरे का सुझाव दिया जाता है.—
 ढाँचा (Frame-work) —

ढाँचा अंग्रेजी के अक्षर C के आकार का होगा, जिसका अर्ध-व्यास (Radius) ३'८ मीटर (१२ फिट ६ इंच) होगा । मुँह की ओर खुली जगह की चौड़ाई ६ मीटर (२० फिट) होगी । जमीन पर C के आकार में थोड़ा थोड़ा स्थान छोड़कर ७ चौलटे, प्रत्येक २'७४ मीटर (९ फिट) चौड़ा, रोपे जावेंगे । उन पर तार के केबल लटकाये जावेंगे जो जमीन से २'७४ मीटर (९ फिट) से कम ऊँचाई पर नहीं होंगे ।

नेटिंग (Netting) —

तार के केबल से एक जाल लटकाया जावेगा । जान

३- ग्रिप (Grip)—

ग्रिप एक या दो फंदे का हो सकता है किन्तु सस्त होगा और उसमें किसी प्रकार का जोड़ (Joint) नहीं होगा और ऐसा बना होगा कि हथौड़ा फेंकते वक्त वह अधिक नहीं फैले। वह मुठिये से इस प्रकार जुड़ा हुआ होगा कि हथौड़े की कुल लम्बाई को बढ़ाने के लिए फंदे में से निकाला नहीं जा सके।

४. जोड़ (Connections)—

मुठिया सिरें या शिखर (Head) से चूल (Swivel) द्वारा जुड़ा हुआ होगा। चूल सीधा या बॉल बेयरिंग (Ball Bearing) का होगा। ग्रिप मुठिये से फंदे (Loop) द्वारा जुड़ा हुआ होगा। यहाँ चूल का प्रयोग करने की आवश्यकता नहीं है।

५. हथौड़ा निम्नलिखित व्याख्यानुसार होगा—

पूर्णरूपेण हथौड़े का वजन :—

न्यूनतम ... ७.२५७ कीलोग्राम (१ ६)

सिरे का वजन :—

न्यूनतम ... ६.८० किलोग्राम

पूर्णरूपेण हथौड़े की लम्बाई :—

न्यूनतम ... ११८ सेन्टीमीटर १०४५७

अधिकतम ... १२२

सिरे का व्यास :—

न्यूनतम ...

अधिकतम ...

वृत्त का नाप इस प्रकार होगा —

उत्तरी फेंक का वृत्त — २५० मीटर (८ फिट २ ५ इंच)

अन्दरूनी व्यास

होड़ा और गोला फेंक का वृत्त — २१३५ मीटर (७ फिट)

अन्दरूनी व्यास

घातु का वृत्त ६ मी० मी० (२५ इंच) की मोटाई और ७६ मी० मी० (१ इंच) ऊंचाई का होगा । बाहर की ओर में वह जमीन के साथ धंसा हुआ (Flushed) होगा ।

१. वृत्त सफेद पुता हुआ होगा ।

नियम संख्या ५६ — गोल फेंक का स्टॉप-बोर्ड (Stop Board)

रचना—

बोर्ड चाप की आकार में लकड़ी का बना होगा जिससे उसका अन्दरूनी किनारा वृत्त के अन्दरूनी किनारे से मिल जाय और ऐसा बना होगा कि वह जमीन में मजबूती से रोपा जा सके ।

२. नाप—

बोर्ड का नाप अन्दर की ओर १२२ मीटर (४ फिट)

लम्बा, ११४ मी० मी० (४५ इंच) चौड़ा और १०० मी० मी०

(४ इंच) ऊंचा होगा ।

३. बोर्ड सफेद पुता हुआ होगा ।

१८.२ मीटर (६३ फिट) लंबा और ३.०५ मीटर (१० फिट) चौड़ा होगा। वह १२.५ मीली मीटर (.५ इंच) मोटी डोरी से बना होगा। जाल का निचला किनारा C के केन्द्र के अन्दर की ओर बिछा होगा और उस पर थोड़ी थोड़ी दूर पर रेत के थैले लगे रहेंगे। प्रत्येक थैले का वजन करीब करीब १३.५ कीलो ग्राम (३० पाउंड) होगा।

रचना —

जमीन में कंटीली खूंटियों या स्थायी सॉकेट (Sockets) द्वारा C धातुओं के अवलम्ब (Supports) लगा दिये जाते हैं। सॉकेट करीब करीब ३० सेंटी मीटर (१ फुट) गहरे गड्ढे होंगे और उन पर ढकन (Cover) लगा हो जिससे इस्तेमाल के समय उनको हटा दिया जाय। ये अवलम्ब तथा लटकता हुआ जाल जमीन पर खूंटियों से बंधे तार के रस्से से सही स्थिति में रखे रहेंगे।

नियम संख्या ५५— वृत्त (Circle)

१. रचना— वृत्त स्पात या लोहे के पट्टे का होगा जिसका सिरा बाहर की ओर से जमीन में धंसा हुआ होगा। मिट्टी या रेत कूट कूट कर समतल रूप में वृत्त में जमा दी जावेगी और वह वृत्त के बाहर की अपेक्षा अन्दर की ओर २ सेंटी मीटर (.७५ इंच) के घरातल का होगा। गोला, तश्तरी और हथौड़ा फेंक के वृत्तों का अन्दरूनी भाग कंकरीट या वैसे ही किसी पदार्थ का होगा।

२ नाप —

नियम संख्या ५७— वृत्त और चाप के सेक्टर (Sector for circles and Arcs)

सेक्टर, जिनके अन्दर अन्दर समस्त थो गिरने चाहिए, ५ सेन्टी मीटर (२ इंच) चौड़ी रेखाओं से जमीन पर चिह्नित किये जावेंगे। उनके अन्दरूनी किनारे सेक्टर रेखाएं और रेडियस की रेखाएं, जो वृत्त के केन्द्र को आर पार करे, बनावेंगे। रेडियस रेखाओं के बाह्य किनारे सेक्टर प्लैग द्वारा चिह्नित किये जावेंगे।

नियम संख्या ५८— सेक्टर झंडी (Sector flag)

१. रचना—

सेक्टर झंडी पूर्ण रूपेण धातु की होनी चाहिये।

२. नाप—

झण्डी आयताकार होनी चाहिये जो करीब 20×40 सेन्टी मीटर (2×16 इंच) की हो; जिसका व्यास ८ मी० मी० (0.313 इंच) हो और जमीन के ऊपर ६० सेन्टी मीटर (या २ फिट से कम लम्बी न हो।

नियम संख्या ५९— हरडल्स (Hurdles)

१. रचना—

हरडल्स धातु की बनी होगी जिसके सिरे का बा लकड़ी का होगा। हरडल के दो पैदे (Base) होंगे और सहारा देने वाले आयताकार ढांचे के दो अपराइट्स होंगे जिनमें एक या अधिक क्रॉस बार लगे होंगे। अपराइट्स प्रत्येक पैदे के साथ जुड़े होंगे। हरडल्स ऐसे नमूने के होंगे कि सिरे के क्रॉसबार वे

निम्न संख्या ६२— समाप्ति पंथे (Finishing Posts)

समाप्ति स्थान के लम्बो की इनामट सरल होनी चाहिये ।
 लम्बी ऊँचाई १.३० मीटर (४ फिट ६ इंच), चौड़ाई ८ सेण्टी
 मीटर (३ इंच) और मोटाई २ सेण्टी मीटर (७/८ इंच) होनी
 चाहिये ।



नियम संख्या ६०— रिले रेस के डंडे

(Batons For Relay Race)

रचना—

डंडे (Baton) चिकने, खोखले लकड़ी के या धातु की ट्यूब के होंगे जो गोलाकार होंगे । प्रत्येक डंडे की लम्बाई ३० सेंटी मीटर (१ फुट) से अधिक और २८ सेंटी मीटर (११ इंच) से कम नहीं होगी । उसकी परिधि १२० मी० मी० (४०७५ इंच) होगी और उसका वजन ५० ग्राम (१ $\frac{3}{4}$ औंस) से कम नहीं होगा ।

नियम संख्या ६१— स्टार्टिंग ब्लॉक्स

(Starting Blocks)

१. स्टार्टिंग ब्लॉक लगाने का उद्देश्य कार्यक्रम का फुर्ती से संचालन व ट्रैक की रक्षा करना है ।
२. वे पूर्णरूपेण सख्त पदार्थ के बने होने चाहिये ।
३. वे सरकने वाले (Adjustable) हो सकते हैं लेकिन उनमें स्प्रिंग (Spring) या अन्य कोई ऐसा साधन नहीं लगा होगा जिससे एथलीट को किसी प्रकार से कृत्रिम सहायता मिल सके ।
४. वे इस प्रकार से बने होंगे कि उन्हें आसानी से तथा दीघ्रता से ट्रैक को नुकसान पहुँचाये बिना जगह पर रखवा जा सके और हटाया जा सके ।

अध्याय ६२— समाप्ति पोस्ट (Finishing Posts)

समाप्ति पोस्ट के लंबी की दवाबट तय्य होनी चाहिये ।
 की लंबाई १.१७ मीटर (४ फीट ९ इंच), चौड़ाई ८ सेमी
 की (१ इंच) और चौड़ाई २ सेमी मीटर (७५ इंच) होनी
 चाहिए ।



गुट्टि-पत्र

गुट्टि संख्या	दिनांक	अगुट्ट	गुट्ट
१	८	प्रतियोगिता	प्रतियोगिता
१	अग्निप	टुक	टुक
७	२०	१/१०	४/१०
७	२०	६/१	६/१०
११	१	पूर्व	पूर्व
११	१४	अभेच्योर	अभेच्योर
२४	९	श्रेष्ठे	श्रेष्ठ
३६	७	हो ।	होगा
३६	१३	मेराथ	मेराथन
४६	२	क'गे	करगे
६१	१७	००	२००
६१	१६	सभे	संभे
६७	१५	७५७४ इंच	७५८ ४ इंच
	४	१ सेन्टीमीटर	१४ सेन्टीमीटर
	२०		डॉक्टर

१०

संस्कृत में संस्कृत की व्यवस्था

